



RoughRider



Kullanma Kılavuzu

Kifas Ortopedik Ürünler San. ve Tic. Ltd. Sti
İvedik OSB
Hasemek Kooperatifi 1468.Cad. No. 47
06370 Yenimahalle - Ankara

Tel: +90 312 395 6652

Fax: +90 312 395 6684

www.kifas.com.tr bilgi@kifas.com.tr

WHIRLWIND
RoughRider™

SÜVARI™

Kullanma Kılavuzu



Whirlwind Süvari™ Kullanma Kılavuzu

Her Hakkı Muhafuzdur © 2007 by Whirlwind Wheelchair International

İlk Basım, Haziran 2007

Yazarlar:

Alida Lindsley & Carol Maddox

Katkılar:

Chris Howard & Ralf Hotchkiss

Funding Provided by

The Jared Tamler Memorial Fund

(Jared Tameler Anımsama Vakfı'nın desteğiyle)

The Fred Gellert Family Foundation

(Fred Gellert Aile Vakfı)

Ürünümüz ve kılavuzumuzla ilgili her türlü görüş ve öneriye açığız.

Bize en faydalı bilgiyi sağlayan kullanıcılarımızdır.

Bizi arayın.

İçindekiler

SÜVARI™ nız	1
SÜVARI™ Kimler içindir? SÜVARI™ Teknik Özellikleri	5
SÜVARI™'nın Parçaları	7
SÜVARI™'nın Özellikleri	8
Kullanıcıya Özel Değişikler	13
Temel Sürüş Becerileri	15
Yetenek ve Sınırlarınızı Bilmek	15
Basınç Yaraları	19
Baskıyı Hafifletme Teknikleri	21
Dolaşmak	25
Sürüş Teknikleri	27
Geçişler: SÜVARI™'nize binmek ve SÜVARI™'nizden inmek	32
SÜVARI™ nize Seyahat Etmek	36
Bakım ve Onarım	38
Bakım Çizelgesi	38
Minder	40
Rulman	42
Döşeme	47
Tekerlek Kilitleri	49
Jant Telleri	50
Süvari™nizi Yağlamak	51
Lastikler	53
Süvari™nizi Temizlemek	55
Rutin Kontroller	56
Somunlar ve Civatalar	57
Ayaklıklar	59
Tutma Yerleri	59
Hata Bulma: Eğer Süvari™ nız Düzgün Gitmiyorsa	61



Sizin SÜVARİ™niz!



SÜVARİ™ Tekerlekli Sandalye'nin, yenilenmiş dizaynı sizin daha kolay ve daha güvenli hareket etmenizi sağlar.

Taşlı / Engeli zeminler üzerinden ileri doğru devrilmeksizin geçeceksiniz.

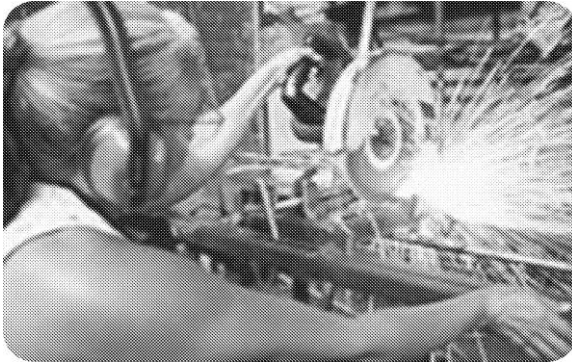
Yumuşak zeminler üzerinden ön tekerlekler zemine

SÜVARİ™, kompakt ve hafif olup rahat oturma sistemine sahiptir.

SÜVARİ™ katlanabilme özelliğiyle otobüs ve otomobil gibi bütün araçlarla seyahat etmeyi kolaylaştırır. Minimum sökülebilir parça dizaynı sayesinde, parça kaybı önlenmiştir.



SÜVARİ™'nin dizaynı, tekerlekli sandalye kullanıcılarının başkalarına muhtaç olmasını engellemek amacıyla, dünyanın her yerinden tekerlekli sandalye üreticilerinin, kullanıcılarının ve uzmanlarının fikir ve katkılarının derlenmesiyle oluşturulmuştur.



SÜVARI™ kimler içindir?

Olası yaralanmaları önlemek için SÜVARI™ sadece aşağıda listelenen kriterlere uygun olan kişiler tarafından kullanılmalıdır:

Baskı Yönetimini Bilenler – Tek ve en önemli kriterdir. Eğer hissetme algınız kalça bölgesinde sınırlı derecede ise ya da hiç yoksa, SÜVARI™'yi güvenli bir şekilde kullanabilmek için, kendi vücudunuz üzerinde oluşacak baskıyı idare etmeyi bilmelisiniz. (örn. Uygun kişisel bakım, baskı hafifletme ve cilt bakım yöntemleri gibi). Baskı hafifletme olmadan oturulduktan yalnızca 20 dakika sonra, oluşan baskı, yatak yarası şeklinde görülebilir. SÜVARI™ kullanıcısının her zaman kendisine uygun, yüksek kaliteli minderi olmalıdır (ve bu mindere nasıl bakım yapılacağını bilmelidir).

Baş ve Gövde Kontrolü Olanlar - Eğer gövde kaslarınız zayıf ya da işlevsiz ise; arzu edilen oturma pozisyonunu sağlamak ve sürdürmek için yeterli değilse, SÜVARI™'nin bez arkalıklı oturma sistemi sizin için uygun olmayabilir. Uygun gövde kontrolü olmadan SÜVARI™'yi kullanmak skolyoz (omurga eğriliği) oluşmasına yol açabilir. Baş destek sistemine ihtiyacınız varsa SÜVARI™'de böyle bir sistem olmadığı için kullanmamalısınız.

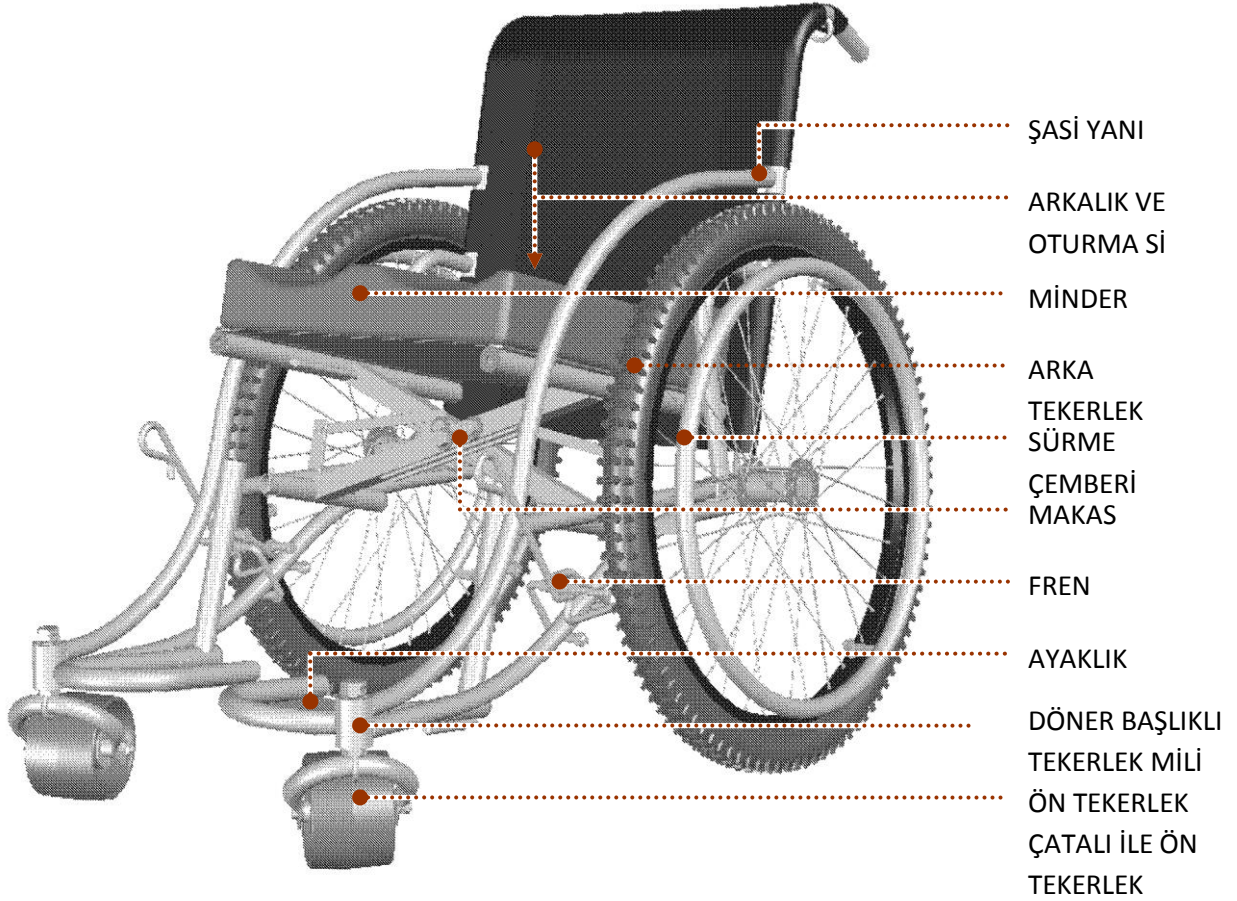
Beden Uygunluğu Olan – SÜVARI™, kalça genişliği (basenden basene) 30,5–48,5 cm ve kalça ile diz arkası mesafesi en az 40,7 cm olan kişiler için dizayn edilmiştir. Bu ölçü, kullanıcı otururken, bel ile baldır/alt bacak arkası arasındaki mesafedir. Bunu yanı sıra bazı standart ilaveler yapılarak, bu ölçüler dışında olan kullanıcılar için uygun haline getirilebilir. Daha fazla bilgi için lütfen bu bölümün sonuna bakınız.

SÜVARI™ Teknik Özellikleri

Net Oturma Genişlikleri:	305, 355mm, 400mm, 440mm, 480mm (döşemenin kendisi, oturma genişliğinden daha dardır)
Oturma Yeri Uzunluğu:	405mm
Oturma Yeri Yüksekliği:	485mm (yerden ön kenara)
Oturma Açısı:	12 derece
Oturma Yeri ile Arkalık Arasındaki Aç:	90 derece
Arkalık Yüksekliği:	435mm standart; 380mm ile 485mm ise opsiyonel
Ayaklık Yüksekliği:	255mm–375mm
Arka Tekerlek Ebatları:	24 x 1.75" - 24x2.00" standart
Arka Tekerlek Eğimi:	3 derece
Arka Tekerlek & Kaster Mil Rulmanları:	6201 (12mm ID x 32mm OD)
Arka Mil:	12mm (8,8 sertlik)
Sürme Çember Çapı:	480-510mm
Ön Teker Çapı/Genişliği:	80 x 110mm
Ön Tekerlek Rulmanı:	Standart bisiklet tekerleği ile rulman
Toplam En:	229mm + Net Oturma Genişliği
Toplam Uzunluk:	En kısa 91cm; En uzun 99cm
Ön/Arka Mil Arası:	En kısa 48cm; en uzun 56cm
Arka Tekerlek Konum Ayarları:	80mm üzerinden 5 konum
Ağırlık:	20 kg



SÜVARİ™nin Parçaları



SÜVARİ™'yi satın aldığınızda, aşağıdaki ölçüleri not etmeniz tavsiye edilir.

Gelecekte SÜVARİ™ bakımı yapılacağı zaman notunuzu kullanabilirsiniz.

OTURAK
GENİŞLİĞİ

_____ cm

Şase yanlar arası (içinden içine)

OTURAK
YÜKSEKLİĞİ

_____ cm

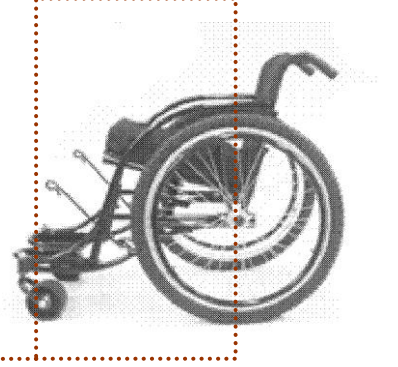
Yerden ön kenarına



SÜVARİ™'nin Özellikleri

Ön/Arka Mil Arası

Küçük çaplı ön tekerlekler, ayaklıklar altına olduğu için Ön Tekerlekler ile arka tekerleklerin arası daha uzun mesafelidir. Küçük çaplı ön tekerlekler sayesinde diz seviyesi alçaktır, böylelikle kullanıcının dizleri masaların altına girebilir.



Arka ve Ön Tekerlek Mesafesinin Uzun Olmasının Avantajları ?

Taşlı ve topraklı yollardan geçerken, **devrilmesini önler** (ileri doğru giderken daha dengelidir).

İtmek Daha Kolay, çünkü ağırlığın büyük kısmı arka tekerlekler üzerine verildiği için, SÜVARİ™'nin ön tekerleklerine baskı daha az olur. Dolayısıyla engebeli yolu daha iyi tutar/kavrar ve yana doğru eğimli yollardan geçerken kendiliğinden (aşağıya doğru) kaymasını önler.

Katlanabilir Makas Sistemi



Neden Katlanabilir Makas Sistemi?

Kolay depolandığından taşınması rahattır. Eğer katlanmaz tipte olsaydı, örneğin, otobüs şirketi sığmaz diye araca almayabilir veya sizden kargo ücreti isteyebilir. Oturma genişliği kolaylıkla değiştirilebilir.

Makas sisteminin değiştirilmesi ile oturması değişik genişliklerde kullanılabilir.



Pnömatik (Havalı) Arka Lastikler



SÜVARİ™ 'nin tekerlekleri sokaklara ve taşlı yerlere uygun pnömatik havalı dağ tipi lastiklerdir. Bu tip lastikler (en az 24 x 1.75") yaygın bulunur ve standart bisiklet jantına uygundur. Eğer SÜVARİ™ sadece içeride veya düzgün asfaltlı yollarda kullanılacak ise daha hafif lastik ve jantları tercih edebilirsiniz.

Neden pnömatik (havalı) lastikler kullanılıyor?

Çünkü geniş, ağır, pnömatik lastiklerin avantajları vardır:

Amortisör görevi – Hava dolgulu iç lastikleri, hastanelerin standart tekerlekli sandalyelerinden daha iyi darbeyi emer.

Dayanıklılık – Kalın ve dağ tipi (dişli) lastikler, bozuk yollarda hafif ince tabanlı lastiklerden daha fazla dayanıklıdır.

Tamirat ve yedek parça avantajları – Pnömatik lastikler, bisikletlerin satıldığı her yerde bulunmaktadır. Özel ebatlı lastikler aramaya gerek yoktur. İstenildiğinde dolgulu iç lastikler takılabilir.



Tekerlek Kilitleri

"Tekerlek Kilitleri" (el frenleri) – Sandalyeniz durmuş halde iken onu sabitler ve daha kolay ve daha güvenli bir şekilde ağırlığınızı kaydırarak iniş binişlere ve kilitlere uzanmaya yardımcı olur.

Tekerlek Kilitleri, tekerlekli sandalyeyi yavaşlatmak veya durdurmak için **kullanılmamalıdır**. Bu durumda lastikleri çok hızlı aşındırır.



"Zimbabwe" tipi Döner Başlıklı Tekerlekler



Neden "Zimbabwe" tipi tekerlekler?

Hareket kabiliyeti yüksek dizayn edilmiş kauçuk lastikler; çatlak, çukur, taş gibi engeller bulunan zeminler üzerinde yumuşak sürüş sağlar.

Geniş lastik yumuşak toprak üzerinde saplanmadan daha rahat hareket eder.

"V-profil" şekli sayesinde, sert zeminlerde temas alanı yere yapışmadan sağa sola rahatça döner.

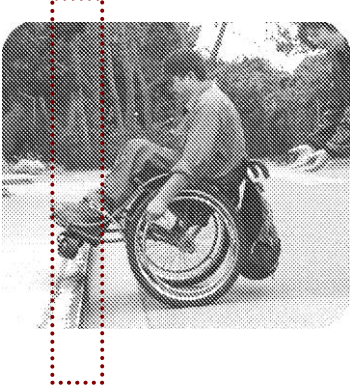
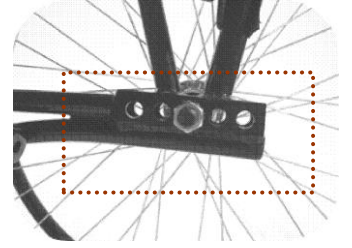


Arka Tekerleğin Ayarlanma Pozisyonları

SÜVARİ™’de arka lastiğin 5 ayar konumu vardır.

Neden 5 ayar konumu olsun?

Ayarlanabilir arka tekerlek pozisyonları, tekerlekli sandalye kullanıcılarının farklı yeterliklerine göre onlar için en uygun dengeyi ve böylece en yüksek performansı sağlar.



Öndeki konumlardayken:

Ön lastikler üzerindeki baskı kalkınca SÜVARİ™ niz çok daha kolay sürülür. SÜVARİ™, yana doğru yokuşlu yollardan geçerken kendiliğinden (aşağıya doğru) kaymaları önler.

Engeller üzerinden daha rahat geçer.

Arka iki tekerlek üzerinde daha rahat kalkar.

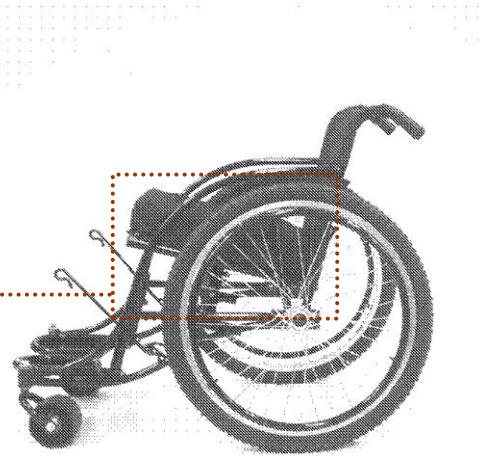
Arka tekerlekler, arka konumda ayarlandığında, geriye devrilme olasılığı daha azdır.

Arka tekerlekleri, kendinizi daha güvende hissedeceğiniz arka konumda ayarlanmış olarak kullanmaya başlarsanız, becerileriniz geliştikçe ve güvenli hissettikçe konumu teker teker daha öne doğru getirebilirsiniz.

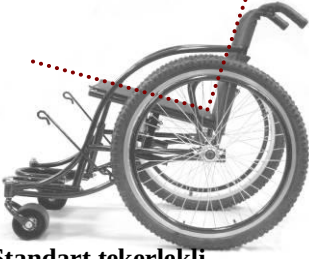
Sizin Minderiniz

Eğer kalça bölgenizde hissetme varsa, yüksek dayanma gücüne sahip, kaliteli süngerli minder kullanmalısınız. Eğer uygun bir minder kullanmazsanız, yatak yarası denilen dekübitüs yarası açılabilir. Bu yaraları önlemek için gün boyunca sık sık baskıyı önleyen hareketler/egzersizler yapmalısınız. (Daha fazla eğitim ve bilgi için TEMEL SÜRÜŞ BECERİLERİ bölümüne bakınız).

Sağlıklı minder, kendinizi daha rahat hissetmenizi sağlar ve oturma pozisyonun gelişmesine yardımcı olur. Minder kullandığınız takdirde ayaklıkların seviyelerinin ağırlığınızın eşit şekilde dağılmasını sağlayacak şekilde ayarlandığından emin olunuz.



Oturma Yeri Açısı



Standart tekerlekli sandalye çok az kavis veya düz oturma yeri.

Kullanan kişi kendiliğinden öne doğru eğilir ve dik oturmak için çok çaba harcaması gerekir.

SÜVARİ™'nin oturma yeri, 12 derece eğimli olarak tasarlanmıştır.

SÜVARİ™'nin oturma yeri neden açılı olarak tasarlanmıştır?

12 derece oturma açısı, oturuşu daha doğal ve rahat kılar. Arkaya eğimli, sırt kısmı üst gövdenizin dik durmasına yardımcı olur.

Ayrıca, 12 derecelik eğim, sert bir şekilde engelle karşılaştığınız zaman SÜVARİ™'den düşmenizi engeller. (örn. kaldırım gibi engellere çarptığınız zaman).



Süvari™'nin 12 derecelik eğimli oturma yeri

Kullanıcı daha az çaba ile arkaya uzanarak kendini itebilir ve dik oturabilir.

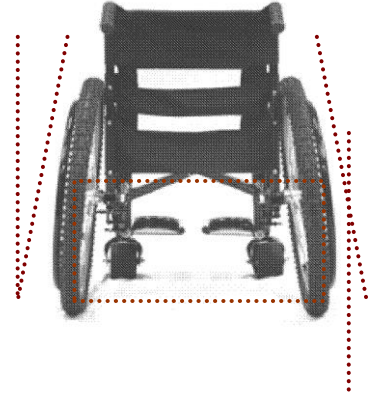
Arkası Kavisli Tekerlekler

Kavisli tekerlekler üst kısımdan içe doğru alt kısımdan dışa doğru eğimlidir. Süvari™ yaklaşık olarak 3 derecelik kavise sahiptir.

Neden Kavisli Tekerlekler?

Yanlara doğru **daha dengeli**, çünkü SÜVARİ™'nin alt kısmı daha geniştir.

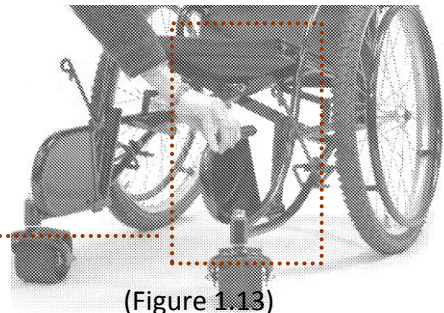
SÜVARİ™'nin itilebilir tekerlekleri ile **kolayca itmek** mümkün, çünkü onlar kullanıcıya daha yakın ve kullanıcıların omuzlarıyla aynı hizadadır. Açısı da hafifçe dışa doğrudur.



Ayaklıklar

Süvari™'nin Ayaklıkları:

Kullanıcılara uyum sağlayarak değişik yüksekliklere göre **ayarlabilir**.



(Figure 1.13)



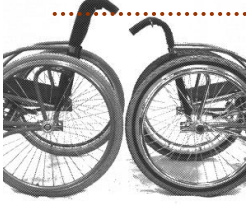
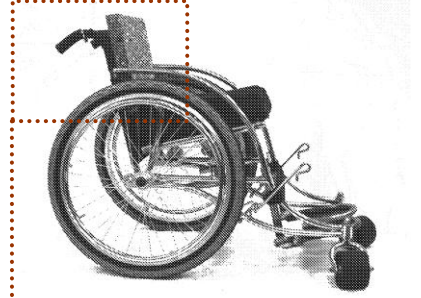
Kullanıcıya Özel Değişiklikler

Kısa Boylu Kullanıcılar için

Daha kısa koltuk derinliği – Eğer kullanıcının üst bacakları 40cm'den daha kısa ise (kalça kemiğinin arkasından alt bacağın arkasına kadar ölçülmelidir); Üst bacak uzunluğuna göre aşağıdaki yöntemlerden herhangi biriyle oturma şeklini değiştirebilirsiniz.

Üretici firma (ya da yerel bir demir ustası) tarafından oturma yerinin etrafındaki **borular** ön taraftan kısaltılır ve yapılan yeni boruların boyutuna uygun **koltuk si** yaptırılır.

Sırtlık sine **sünger** eklenebilir. Böylece daha öne doğru oturulur. (Ayrıca isterseniz arka tekerlekleriniz öne doğru monte edilebilir.).



Daha Kısa Arka Yüksekliği – Eğer daha alçak bir arkalık tercih ederseniz bazı üreticiler arka kısmın yüksekliğini kullanıcıya özel yapabilmektedirler.

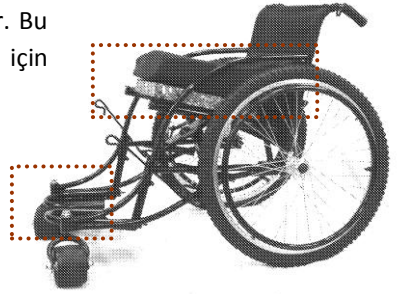
Uzun Boylu Kullanıcılar için

Eğer kullanıcı 180cm'den daha uzun boylu ise, kişi kendi ihtiyacına göre sandalyenin daha rahat veya uygun olması için bazı değişiklikler yapabilir. Bu özellikle vücudunun tamamında hissetme duygusu olmayan kullanıcılar için önemlidir.

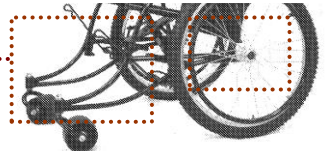
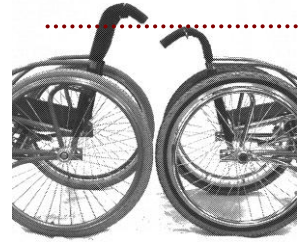
Ampüte Olanlar için

Eğer kullanıcının bacakları yoksa aşağıdaki seçenekleri yapabilir :
Kullanıcının geriye doğru devrilmesini engellemek için **arka tekerlekler daha geriye alınabilir.**

Ayaklıklar çıkartılarak SÜVARI™'nin ağırlığı minimuma indirilebilir. Tabii eğer ayaklıkları taşıyıcı olarak kullanmaya ya da SÜVARI™'ye inip-binerken ayaklıklardan yararlanmaya ihtiyaç duyulmuyorsa.

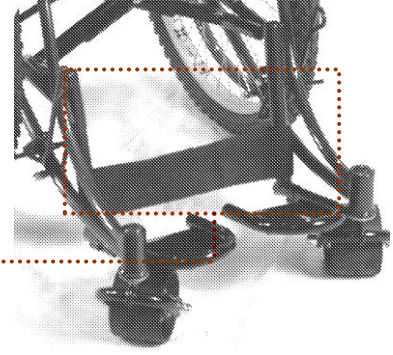


- **Ayaklıkları** en alçak konuma göre ayarlayabilirsiniz.
- Buna rağmen kullanıcının kalçaları hala ağırlığa dayanamıyorsa, **minderlerinin altına sıkı bir sünger koyarak** kendilerini biraz yükseğe kaldırabilirsiniz.
- **Ayarlanabilir tekerleğinizin pozisyonunu** geriye doğru alarak ağırlık merkezini sağlayabilirsiniz.
- **Üretici firmanızdan** (veya herhangi bir kaynakçıdan) sizin için daha yüksek bir arkalık yapmasını isteyebilirsiniz. Daha yüksek bir sırtlık kullanıcıyı daha iyi destekler ve onun daha rahat etmesini sağlayabilir.



Bilek Bandı & Emniyet Kemer

Ayaklarınızın ayaklıklardan geriye doğru **kaymasını engellemek için bilek bandı** ekleyebilirsiniz. Ayrıca, ayaklıkların borularına küçük maddelerin veya giysilerinizin dolanmaması için ayak bandı takılabilir.



Yüksek basınçlı yerleri kontrol etmek:

Emniyet kemeri, kontrolünüzü arttırmak ve kalçanızı koltukta tutmak için faydalı olabilir. Ayrıca Emniyet Kemer **SÜVARİ™**'yi sürdüğünüz zaman kendinizi daha güvenli hissetmenize yardımcı olabilir. Öyle ki kolon bandı veya normal kemeri, kilidiyle şasedeki yuvarlak borulara bağlanabilir.



Yüksek basıncın olduğu alanları engellemek: Emniyet kemeri ve bilek bandını beraber kullandığınızda bant malzemelerinin uygulandığı bölgelerde yüksek basınç oluşturmamasını engellemek oldukça önemlidir. Eğer emniyet kemeri veya bilek bandı kullanıyorsanız, kemerlerin derisinin bacaklarınızın ve ayaklarınızın arka kısımlarına uygulayacağı basıncın yara oluşturmadığından emin olmak için düzenli olarak kontrol ediniz. Sınırlı hissetme ve deri kontrolleri hakkında daha fazla bilgi ve açıklama için Basit Binicilik Becerileri bölümüne bakılmalıdır.



Yetenek ve Sınırlarınızı Bilmek

SÜVARİ™ tekerlekli sandalyenizi nasıl kullanacağınızı öğrenmenizin ilk adımı yeteneklerinizi ve sınırlarınızı bilmenizdir. Öncelikle yaralanmaları önlemek için, kendi yeteneklerinizi ve sınırlarınızı bilmelisiniz. Bu bilgiler sizin hangi durumların üstesinden kendi başınıza gelebileceğiniz ve ne zaman yardım almanız gerekebileceği konusunda karar vermenizde size yardımcı olacaktır.

Bir Yardımcı edinmek

(Şekil 2.1)

Yardımcınız

itme

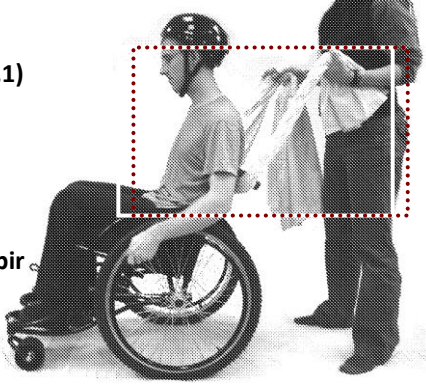
kollarının

altından

geçireceği bir

kayış

edinmelidir

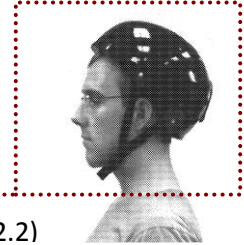


Yeni SÜVARİ™nizle sürüş alıştırmaları yapacağınız zamanlarda düşmenizi ya da devrilmenizi önlemeye yardımcı olması için size yardım edebilecek birini bulun. Tavsiyemiz, yardımcınızın sürüş alıştırmaları yaptığınız tüm zamanlarda yanınızda olmasıdır.

Yardımcınız, sizi ya da sandalyenizi tutabilecek ve böylelikle sizi düşmekten koruyabilecek bir mesafede duruyor olmalıdır. En güvenli yol yardımcınızın tekerlekli sandalyenizin tutma yerlerinin altından geçirilerek bağlanmış bir kayış ya da halatla tutması olabilir. (Bakınız Şekil 2.1). Bu düzenleme, yardımcınızın sandalyenizi yakalaması gerektiğinde onun sırtında oluşabilecek baskıyı azaltır.

Koruyucu Kask Kullanmak

Tekerlekli Sandalyenizi kullanmakta deneyim kazanıncaya kadar bir koruyucu kask kullanmanızı öneririz. (Şekil 2.2). Başınızın arka kısmını koruyan ve görüşünüzü kısıtlamayan kasklar en iyisidir.

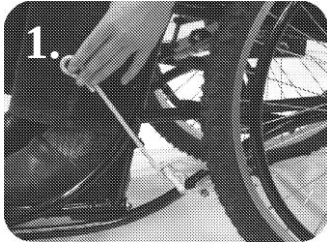


(Şekil 2.2)

Tekerleklerinizi Kilitlemek

Neden tekerleklerinizi kilitlemelisiniz?

Tekerleklerinizi kilitleyin, böylelikle kolayca hareket edemezler, bu sizin daha kolaylıkla ve güvenli bir şekilde uzanmanızı, gerinmenizi ve eğilmenizi sağlar. Lastiklerin tamamen şişirilmiş olduğundan ve frenlerinizin tekerlekleri sıkıca kavrayacak şekilde ayarlandığından emin olun.



(Şekil 2.3)

Kilitli Değil



Kilitli

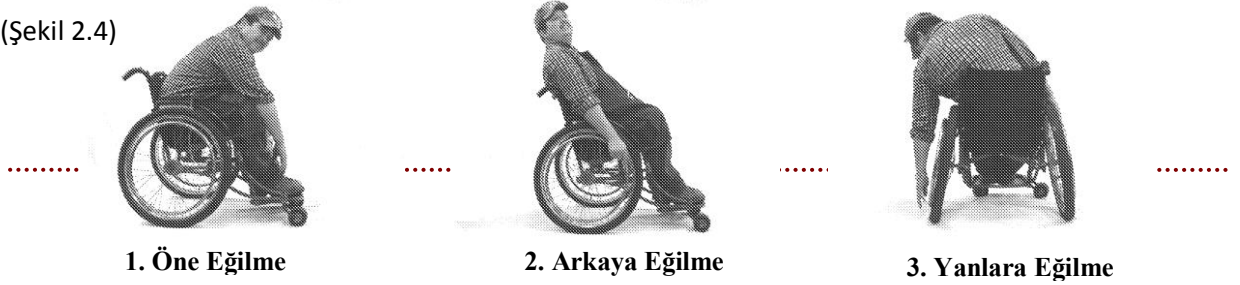
Tekerleklerinizi Nasıl Kilitlersiniz: Tekerlek kilidi kolunu kavrayın.

- Kolu yukarıya doğru sonuna kadar çekin (eğer tekerlek kilitleri gerektiği gibi ayarlandıysa , frenler bir parça lastiklerin içine doğru girecektir. Tekerlekler tam anlamıyla kilitlendiğinde, dönmeleri imkansız değilse de çok zor olacaktır.
- **Tekerlek kilidini açmak için**, kolu hafifçe dışa doğru çekin ve aşağı doğru itin. (Bakınız Şekil 2.3).

Ağırlığının Yönünü Değiştirmek

Sandalyenizden düşmeden ya da onu devirmeden sandalyenizde ne kadar öne eğilebileceğinizi bilmek sizin için önemlidir. Ne kadar eğilebileceğinizi ve sakın bir şekilde dik oturma pozisyonuna nasıl geri döneceğinizi öğrenmeniz gerekir. Şekil 2.4 teki egzersizleri sizi düşmekten koruması için yardımcınızın gözetiminde deneyin:

(Şekil 2.4)



Neden Öne Eğilme?

- Öne Doğru Eğilme aşağıdaki durumlarda geriye doğru devrilmenizi önleyecektir:
- Yokuşlara / rampalara tırmanırken.
- Kaldırımlardan ya da basamaklardan çıkarken.
- Engelleri aşarken (örneğin eşikler gibi).
- Geri geri kaldırımlardan / basamaklardan aşağı inerken.

Yokuş yukarı çıkarken öne doğru eğilme (Şekil 2.5)



(Şekil 2.5)

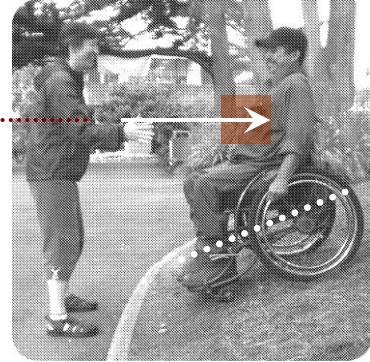
Neden Geriye Eğilme?

Geriye Doğru Eğilme aşağıdaki durumlarda öne doğru düşmenizi ya da devrilmenizi önleyecektir: (Şekil 2.6).

- Yokuş aşağı inerken
- Basamaklardan inerken.
- Kaldırımlardan geçerken.
-

Geriye doğru eğilme arka itici tekerlekler üzerine daha fazla ve öndeki hareketli tekerlekler üzerine daha az ağırlık dağıtır, ki bu da size:

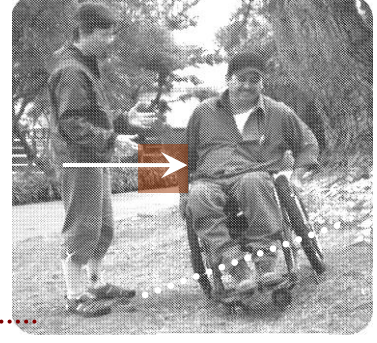
- Engibeli zeminlerde daha iyi **çekiş gücü** sağlar.
- Eğimli yerlerde daha **düzgün bir sürüş** yapmanızı kolaylaştırır.



(Şekil 2.6) Yokuş aşağı inerken geriye doğru eğilme

Neden Yanlara Eğilme?

- Yanlara Doğru Eğilme aşağıdaki durumlarda sizin ve sandalyenizin yanlara doğru devrilmenizi önleyecektir:
 - Yana doğru eğimli yerlerden geçerken.
 - Bir rampada ya da yokuşta dönüş yaparken.
- Yana eğimli bir yerden geçerken yana doğru eğilme (Şekil 2.7).



(Şekil 2.7)



Dik yamaçlarda (aşağı, yukarı ve yanlara doğru) devrilmeksizin gidebilmeyi öğrenmek amacıyla, sizi düşmekten koruyacak bir yardımcı gözetiminde yamaçlarda ve engebeli arazi üzerinde alıştırılmalar yapın. Bir yardımcı ile birlikte yaptığınız bu uygulamalar, size, gelecekte hangi durumlarda yardım almaya gereksinim duyabileceğinizi bilme deneyimi kazandıracaktır.



Basınç Yaraları

Bu bölüm aşağıdaki kriterleri taşıyan kullanıcılar içindir:

- Vücutlarında hissetme duyusu tam olmayanlar, ya da
- Alt ekstremitelerinde zayıf kan dolaşımına sahip olanlar, ya da
- Basınç yarası geçmişi olanlar, ya da
- Basınç yarası gelişme riski altında olan kişiler.

Basınç yaraları neden önemlidir?

- Yanlış bir yüzeyde oturmaktaysanız, basınç yaraları 20 dakika gibi kısa bir sürede ortaya çıkabilirler.
- Basınç yaraları vücudun herhangi bir bölümünde ortaya çıkabilirler.
- Basınç yaraları enfeksiyonlara ve bunlara bağlı komplikasyonlara sebep olabilirler; dünyanın her yerinde tekerlekli sandalye kullanıcıları arasındaki en yaygın ölüm sebebi budur.
- Basınç yaralarının oluşmasına ve uzun süre devam etmesine neden olan faktörler; vücudun kemik bölgelerinin etrafındaki sürekli / hafiflemeyen basınç, kesme kuvveti, ısı / ateş, nem, sürtünme ve travma / darbe.



4. Safha Basınç Yarası.

4. Safhada, yara, kasların, tendonların hatta kemiklerin içlerine kadar ilerlemiştir.

Kalçalarında ve bacaklarında hissetme duyusu tam olan kişiler baskı sonucu oluşabilecek rahatsızlıkları önlemek ve oturusharını rahatlatmak için belirli bir pozisyonda birkaç dakika oturduktan sonra duruşlarını sıklıkla değiştirmelidirler. **Eğer bacaklarınızda ve kalçalarınızda hissetme duyusu yoksa**, tekerlekli sandalye kullanırken ağırlığınızın yönünü değiştirmeniz önemlidir; böylece aynı pozisyonda çok uzun süreli oturmamış olursunuz. Oturduğunuz zaman, pelvis (leğen) kemikleriniz altlarında bulunan kaslarınızın, dokularınızın ve derinizin üzerine basınç uygular. Cildin daimi olarak kan dolaşımına ihtiyacı vardır; deri üzerine çok fazla basınç uygulandığı zaman, örneğin, bir kişi belli bir pozisyonda çok uzun süre oturduğunda, kan deride dolaşamaz ve kan olmadığında deri ölebilir. Bundan dolayı basınç yaralarının iyileşmesi çok fazla zaman alabilir ve hatta ölüme bile sebep olabilirler. Enfeksiyonlar da basınç yaralarına benzer, genellikle bir kesik ya da çizik sonrasında o bölgeye gereken tıbbi bakımın yapılmaması durumunda ya da belli bir bölgede çok yüksek oturma veya yatma basıncı varsa gelişirler. **Basınç yaralarının oluşmasını engellemek için önlem almak çok önemlidir.**

Basınç Yaraları Nasıl Önlenir?

- **Baskıyı hafifleten bir minder kullanın:** Eğer kalçalarınızın hissetme duyusu sınırlıysa, sıkıştırıldığında hemen tekrar kabaran ve yüksek derecede dirençli / elastic, sert süngerden üretilmiş kaliteli bir minder kullanmalısınız; Aşınma belirtileri göstermeye başladığında minderinizi değiştirdiğinizden emin olun — aşınma belirtileri; minderinizin oturma basıncının olması gerektiği gibi rahatlatıcı olmadığını işaret eder.
-
- **Baskıyı rahatlatma egzersizleri yapın:** En az her 10 ila 20 dakikada bir, 10 ila 60 saniye süresince ağırlığınızı oturduğunuz yerden yukarı kaldırın. (İlerideki sayfalarda basınç yaralarını önleme egzersizlerini nasıl yapabileceğinizi göreceksiniz) Eğer kalçalarınızda ve bacaklarınızda kan dolaşımınız zayıfsa ve / veya hissetme duyunuz azalmış durumdaysa ağırlığınızı daha sıklıkla ve daha uzun süreli olarak değiştirmelisiniz. Eğer kalçalarınızda ve bacaklarınızda hissetme duyusu varsa ve / veya oturduğunuz zaman kendi etrafınızda hareket edebiliyorsanız, ağırlık değiştirmeleri daha kısa süreli yapabilirsiniz. Şu andaki fiziksel becerilerinizi göz önüne alırsanız, eğer basınç yarası geçmişine sahipseniz ağırlık değişimleri için daha sık ve uzun süreli çaba göstermelisiniz. Yattığınız zamanlarda da pozisyonunuzu en az 2 saatte bir değiştirmeli ve cildinizin temiz ve kuru olduğundan emin olmalısınız.

• **Her gün iki kez cilt kontrolü yapın: (sabahları bir kez ve geceleri bir kez olmak üzere).** Kolaylıkla göremediğiniz bölgelerinizi kontrol etmek için bir ayna kullanabilirsiniz. Eğer cildinizin her yerini görmekte zorluk çekiyorsanız, bir aile üyenizin ya da bir arkadaşınızın sizin için cildinizi kontrol etmesi gerekebilir. Cildinizi dikkatle gözden geçirin, özellikle kemiklerinizin üzerindeki ve etrafındaki bölgeleri; Eğer açık tenliyseniz kırmızı ya da koyu renk bölgeler; eğer koyu tenliyseniz tuhaf, kuru, solgun (kül rengi) ya da açık renkli bölgeler bulmak için bakın . Basınç ortadan kaldırıldıktan 30 dakika sonra renk değişikliğinin normale dönmesi gerekmektedir. Basınç yaralarının diğer belirtileri derinin normalden daha sıcak olması ve cildin altındaki sertleşmelerdir.

İyi Beslenme: Dengeli bir beslenme diyeti uygulayarak ve su kaybını önlemek için bol bol su içerek cildinizin sağlığını korumaya yardımcı olabilirsiniz.

Eğer cildinizde basınç yaralarının işaretleri olan hasarların meydana geldiğini görürseniz **AĞIRLIĞINIZI BU BÖLGENİN ÜZERİNDEN UZAKLAŞTIRIN VE BU BÖLGEYİ DERHAL TEDAVİ ALTINA ALIN.**



Baskıyı Hafifletme Teknikleri

Anımsayın: En az her 10 ila 20 dakikada bir ağırlığınızın yönünü değiştirin. Her ağırlık değiştirme en azından 10 ila 60 saniye süresince olmalıdır.

Yukarı İtmek

Eğer kollarınız bunun için yeterince güçlüyse, ellerinizi tekerleklerin ya da itme çemberlerinin üzerine koyarak kalçalarınız minderden tamamen kalkana kadar kendinizi yukarıya itebilirsiniz. (Şekil 2.8).



Şekil 2.8

Ağırlığı Öne Doğru Kaydırmak

Öne Eğilmek suretiyle vücudunuz dizlerinizin üzerinde dinlenir ve ağırlığınız kalçalarınızın üzerinden kalkar. (Şekil 2.9a).

Ayrıca **ayaklarınızı yere basarak** (önce frenlerinizi kilitlemeyi unutmayın!) eğilmeyi deneyebilirsiniz, böylelikle hem kendinize daha ileriye uzanma imkanı tanımış olursunuz hem de kalçalarınızdan daha fazla ağırlık kalkmış olur (Şekil 2.9b).



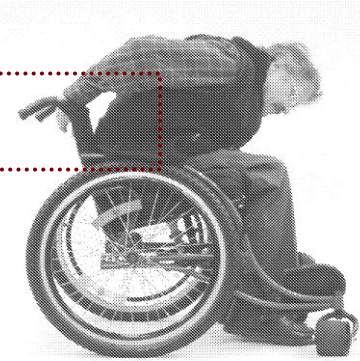
Şekil 2.9a



Şekil 2.9b

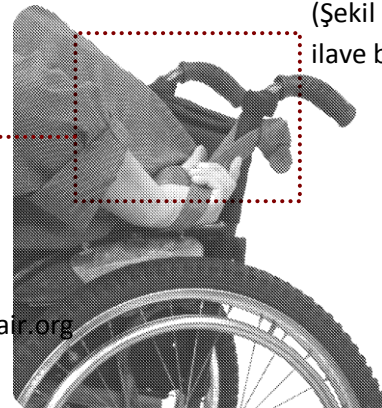
Eğer öne doğru eğildiğinizde yardım almaksızın tekrar oturamadığınızın farkına vardıysanız bu alternatif tekniği deneyiniz.

Öne eğilmeden önce arkaya uzanın ve sandalyenin arka kısmını kavrayın ya da bileklerinizi arka kısmın etrafına dolayarak asılın. (Şekil 2.10).



Şekil 2.10

- Dokuma kumaşı parçalarını veya sağlam bir bezi dikmek ya da yumuşak kalın bir ipi düğümlemek suretiyle daire şeklinde bir ilmek oluşturun (yaklaşık 30 cm. uzunluğunda) Her bir ilmeği sandalyenin itme kollarına geçirin, ve göğsünüz kucağınıza kadar eğilmeden önce bileklerinizi ilmeklerin içinden geçirerek asılın. Pratik yaptıkça, kendinizi geriye doğru çekip oturmaınız mümkün olabilir. (Şekil 2.11).



(Şekil 2.11)
ilave bantlar

- Öne doğru eğilin ve kollarınızı ve üst bedeninizi bir masa ya da sıra üzerinde dinlendirin (**Şekil 2.12**).
- Bu tekniği kullanmayı seçerseniz, **ağırlığınızın gerçekten kalçalarınızın üzerinden kalkmış olduğundan emin olmak için** kontrol etmeli ya da birine kontrol ettirmelisiniz. Bu mesafe, siz ya da diğer kişi için çok fazla çaba sarfetmeden kalçalarınız ile sandalyenin minderi arasına bir el sığmasının mümkün olması kadardır.



(Şekil 2.12) bir masa üzerinde öne eğilmek

Şekil 2.10

Ağırlığınızı Bir Yandan Diğerine Kaydırmak

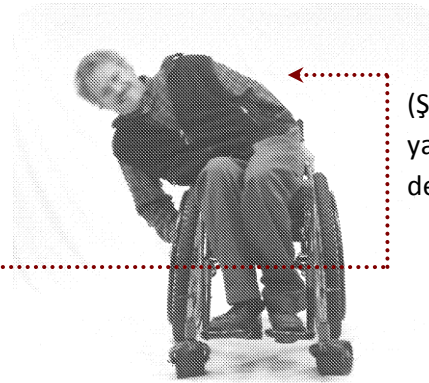
Her iki taraf için bunu bir kez yapın.

Masa, sıra, yatak ya da sizin üzerine eğilmenize uygun yükseklikte herhangi bir yatay yüzeyin yanında durun. Önkolunuzu ve elinizi bu yüzeyin üzerine yaslayın ve onun üzerine eğilin. Daha sonra diğer elinizle karşı taraftaki tekerleği / itme jantını iterek eğilebileceğiniz kadar eğilin. (**Şekil 2.13**). Bu sizin kalçalarınızı koltuktan yavaşça kaldıracaktır.



(Şekil 2.13) Bir masa üzerine eğilerek yukarı itmek

YA DA , ellerinizi tekerleklerin / itme jantının üzerine koyun ve kalçalarınızın önce birini daha sonra da diğerini yüzeyden kaldırarak her iki tarafa da eğilin; YA DA , yalnızca her iki tarafa doğru da mümkün olduğu kadar eğilin (**Şekil 2.14**).



(Şekil 2.14) YA DA , yalnızca her iki yöne de eğilin

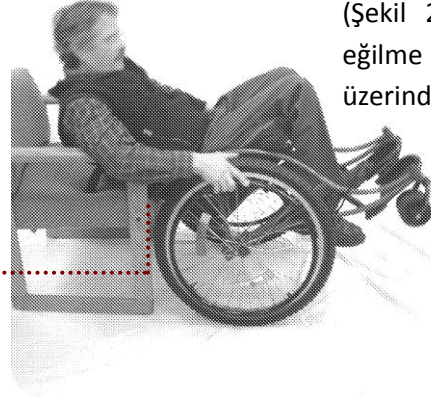
Arkaya Eğilerek Ağırlık Kaydırma

Eğer Şekil 2.15. te görüldüğü gibi yeteri kadar arkaya eğilebilir ve kalçalarınızı koltuktan kaldırabilerseniz, baskıyı hafifletebilirsiniz.



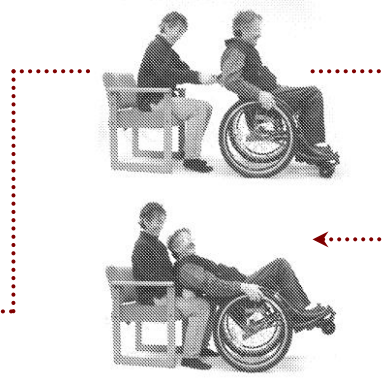
(Şekil 2.15) Arkaya eğilmek

Güvenli bir şekilde ön tekerlekleri kaldırılabiliyorsanız, arkanızı bir kanepeye, yatağa ya da koltuğa yaslayarak bunu yapın. Sandalyenizi geriye devirin ve bu şekilde tutma yerlerinden iterek desteğin üzerinde dinlenin (Şekil 2.16). Bu sizin kalçalarınız üzerindeki ağırlığı kaldıracaktır. Bittiğinde, sandalyenizi tekrar düzeltmek için tekerlekleriniz üzerinden geriye doğru çekerken öne doğru eğilin.



(Şekil 2.16) Arkaya eğilme ve bir koltuk üzerinde dinlenme

Eğer ön tekerlekleri kaldıramıyorsanız, sandalyenizi bir koltuk, yatak ya da divan üzerine doğru devirmek için **birinden yardım alınız**. (Şekil 2.17). Bir yardımcı için en kolay yol, bir koltuk / yatak / divan üzerine oturması ve sandalyenizin tutma yerleri onun kucağına dayanıncaya kadar sizi arkaya eğmesidir.



(Şekil 2.17) YA DA, sizi bir koltuk üzerine yaslaması için bir yardımcı edinin



DOLAŞMAK

Düz yüzeylerde, pürüzsüz yerlerde sandalyenizi itmenin en iyi yolu itme jantlarını kullanmaktır. Yokuşlar, rampalar, engebeli yerler gibi daha fazla güce gereksinim duyduğunuz zamanlarda lastikleri kullanarak ya da lastikleri ve itme jantlarını birlikte kullanarak itebilirsiniz. *SÜVARİ™*'nizi kullandıkça diğer tekniklerde de deneyim kazanabilirsiniz..

İlerletme / Öne İtme

1.



(Şekil 2.18) boyunca iç taraflarından kavrayın; Diğer parmaklarınızı itme jantının dış kısmının çevresine dolayın. (Şekil 2.18).

2.



(Şekil 2.19)

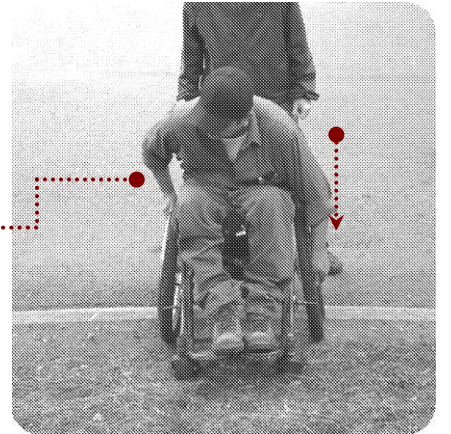
2. Eğer itme çemberlerini kavrayamıyorsanız, onları ellerinizin ayasıyla itebilirsiniz. Lastiklerden itmek bir dereceye kadar yardımcı olabilir. (Şekil 2.19).

Eldivenler ellerinizi koruyabilir ve kavrayışınızı arttırabilir. Daha iyi kavrayabilmek için itme jantlarının etrafındaki iç lastikleri de tutabilirsiniz. Lastik band malzeme iyi bir tutuş sağlar. Eldivenleriniz yoksa, ellerinize kumaş sarmayı, sağlam bir bandı ya da avucunuzun içine bir parça iç lastik almayı deneyebilirsiniz. Bu sizin sandalyenizi itmenizi kolaylaştırmak için daha iyi bir tutuş sağlamanıza yardımcı olabilir.

Yokuş Yukarı İtme

Yokuş yukarı giderken, ellerinizi bir diğer gücü sağlamak için itme çevirme çemberi üzerinden ayırdığınız zamanlarda geriye doğru kayabilirsiniz. Geriye doğru kaymayı önlemek için , **ellerinizi değişimli olarak kullanabilirsiniz**; böylece diğer eliniz hareket için bir sonraki gücü sağlamak üzere geriye doğru giderken her zaman itme çevirme çemberinden birini kavramış olursunuz (Şekil 2.20). Yokuş yukarı gittiğiniz zaman aynı zamanda sürekli **öne eğiliyor** olmalısınız.

Bazen geriye doğru iterek bir yokuşu tırmanmak daha kolaydır. Diğer bir teknik de (özellikle dik yokuşlarda kullanışlı olan) **yokuşu çaprazlama geçmektir**. Doğrudan doğruya tırmanmaktan ziyade, Süvarinizi belli bir açı yaparak itmek suretiyle çaprazlamasına geçiniz.





Sürüş Teknikleri

Ön Tekerlekleri Kaldırmak

Ön taraftaki küçük tekerleklerinizi yerden kaldırmanız becerisidir.

Neden ön taraftaki küçük tekerleklerinizi yerden kaldırırsınız?

Ön taraftaki küçük tekerleklerinizi yerden kaldırmanız; kaldırımlar, eşikler, yol çukurları ve engebeli yollar gibi engelleri aşmanızda size yardımcı olur. Bazı durumlarda önü kaldırmak rampalardan ya da dik yokuşlardan aşağı inmeyi kolaylaştıracaktır. (Şekil 2.21).



(Şekil 2.21)

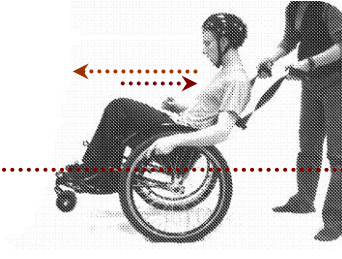
Ön Tekerlekler Nasıl Kaldırılır:

Yumuşak bir zemin ya da hasır veya kalın bir örtü üzerinde alıştırmayı deneyin.

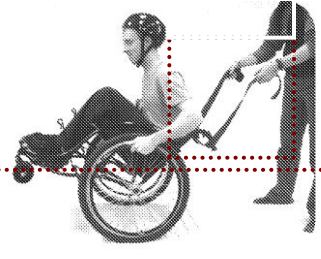
- Geriye doğru yuvarlanın , daha sonra geriye uzanarak itme jantlarını kavrayın, ve,
- Arkaya doğru eğilirken ileri doğru itin.
- Bir yardımcı sandalyenizi geriye doğru devrilmekten koruyabilir ve aynı zamanda ön tekerlekler havada pozisyonundan tekrar aşağı inerken öne doğru düşmemeniz için gerekeni yapabilir. (Bkz.Şekil 2.22).



Geriye yuvarlanma



Öne itme ve arkaya eğilme

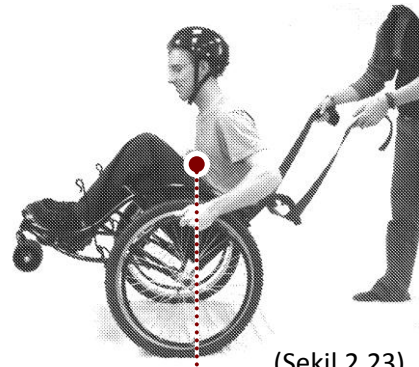


Yardımcınız

(Şekil 2.22)

Denge Noktanızı Bulun

Ön tekerlekleri nasıl kaldıracağınızın usulünü bildiğiniz zaman, arka tekerlekleriniz üzerinde denge noktanızı bulma uygulamaları yapın. Siz hala daha tekerleklerinizi tutmaktayken sandalyenizi geriye doğru yaslaması için bir yardımcı edinin. Tekerleklerinizi rahat tuttuğunuzu hissettiğinizde, sizin dengeyi sürdürmeyi denemeniz için yardımcınız sizi serbest bırakabilir. (Şekil 2.23) te olduğu gibi ileri doğru itmek size geriye eğer, geriye doğru itmek ise size öne eğer.



(Şekil 2.23)

Kaldırımlar

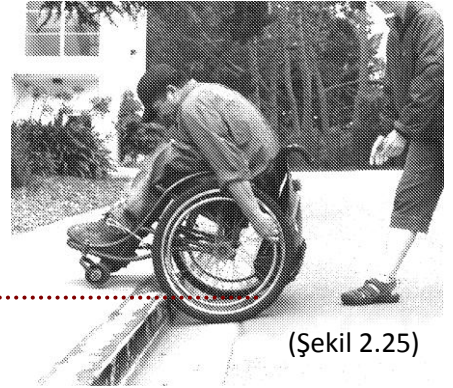
Kaldırımlardan aşağı inmek: Eğer yeterli gövde kontrolünüz varsa, SÜVARİ™ niz ileriye doğru kaldırımlardan inmenize olanak tanıyacaktır (18cm ya da daha az).

Denemek için, güvenli bir şekilde uzanabileceğiniz en arka noktaya kadar eğilin, daha sonra kendinizi yavaşça öne doğru hareket ettirerek sizi tutmak için bekleyen yardımcınızla birlikte kaldırımdan inin Şekil 2.24 te olduğu gibi itme jantlarını kavramak suretiyle hızınızı siz kontrol edin.

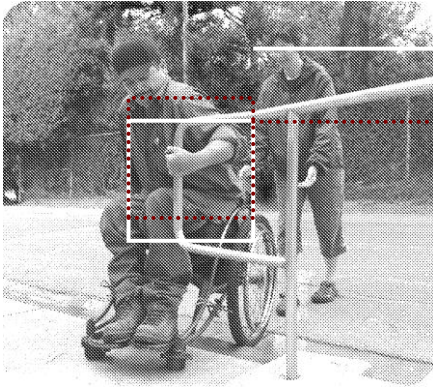


(Şekil 2.24)

Daha küçük kaldırımlardan yukarı çıkmak: Eğer yeterli gövde kontrolünüz varsa ve ön tekerleklerinizi kaldırabiliyorsanız , küçük bir kaldırmı çıkabilmelisiniz. Denemek için, küçük tekerleklerinizi kaldırımın kenarına degecek şekilde yerleştirin ve birden onları kaldırarak ileriye yuvarlayın, böylece onlar kaldırımın üzerine çıkacaktır. Daha sonra itme jantlarınızı arkanızdan kavrayın, öne eğilin ve kaldırmı aşındırmaya kadar Şekil 2.25 teki gibi kendinizi itin.



(Şekil 2.25)

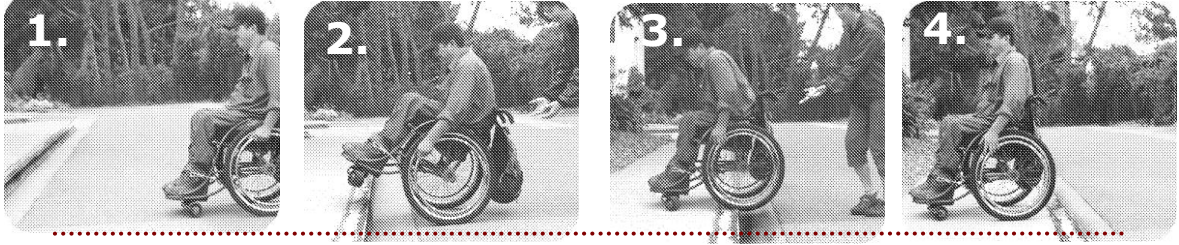


(Şekil 2.26)

Eğer kaldırımdan yukarı bu yolla çıkmanız mümkün değilse, bir yol işaret direği ya da bir ağaç gibi bazı şeylere asılarak kendinizi çekmeyi deneyin. (Şekil 2.26).

Hareket halindeyken daha büyük kaldırımlara çıkmak (İleri düzey sürücüler için)

Bir çok egzersiz yaptıktan sonra, bir kaldırıma doğru sandalyenizi sürüyor iken ön tekerleklerinizi havaya kaldırarak kaldırımdan yukarı çıkabilirsiniz; ve bu durumda hızınız sizin kaldırımdan yukarı çıkmanızı kolaylaştıracaktır. Biraz daha fazla bir hızla daha yüksek olan kaldırımlara da tırmanabilirsiniz.



(Şekil 2.27)

Hareket halinde iken kaldırıma çıkma egzersizi: Bir kez yeri geldikçe ön tekerlekleri kaldırmak konusunda rahat performans sergileyebildiğiniz zaman,

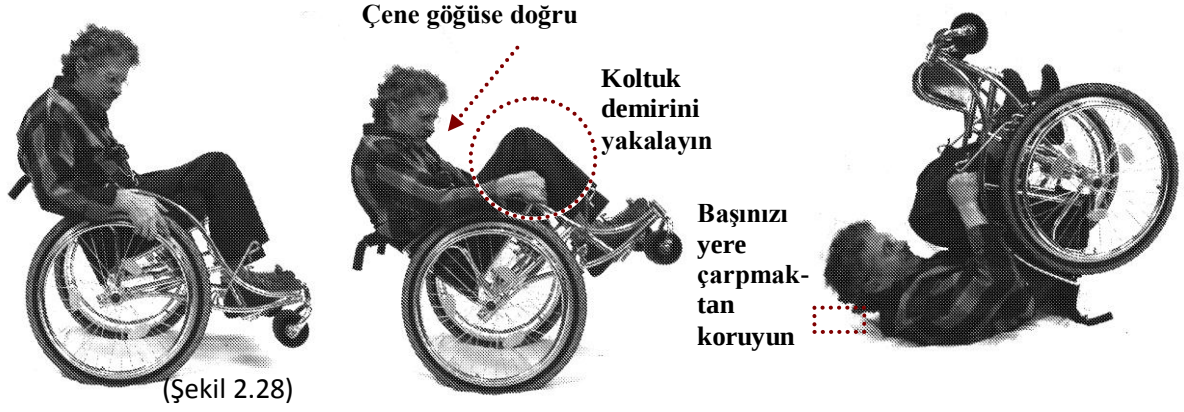
- Yere *SÜVARİ™* nizin önüne yatay konumda bir çizgi çizin.
- Yaklaşık olarak bir metre kadar geri gidin (3 ft.).
- Tekerlekli sandalyenizi hızlı bir şekilde çizgiye doğru sürün ve ön tekerlekleriniz çizgiye temas etmeden hemen önce ön tekerleklerinizi havaya kaldırın.
- Ön tekerleklerinizi çizgiye temas ettirmeksizin ön tekerlekleri havaya kaldırma becerisini elde ettiğiniz zaman, aynı hareketi çizgi kullanmak yerine küçük bir kaldırım ya da eşik karşısında (7 cm) yapmayı deneyin (Şekil 2.27). Büyük bir ihtimalle başlangıçta birkaç kez küçük ön tekerleklerinizi ya da ayak dayama yerlerini sert bir şekilde kaldırıma çarpacaksınız, ve eğer dikkatli hareket etmezseniz sandalyenizden öne doğru düşmeniz olasıdır.
- Ön tekerleklerinizi kaldırımın üzerine çıkartmayı başardığınız zaman, arka tekerleklerinizi de çıkartabilmeniz için sürmeye devam etmeniz gerekir.

Düşme ve Devrilme

Bir yardımcı gözetiminde “düşme” alıştırmaları yapın, bu şekilde herhangi bir zaman kazara düştüğünüz takdirde kendinizi nasıl koruyacağınızı biliyor olacaksınız. Alıştırmaları yumuşak bir zeminde yapmaya çalışın (kum ya da çimen gibi) ya da eğer varsa kalın bir halı veya hasır da kullanabilirsiniz. Ne yana düştüğünüzün hiçbir önemi yok, çoğunlukla yapılan **elinizi dışarıya koymak / uzatmak suretiyle kendinizi tutmaya çalışmanız kesinlikle daha güvenli değildir** böyle yaptığınız takdirde elinizi ya da bileğinizi kolaylıkla kırabilirsiniz.

Eğer **arkaya doğru** düşüyorsanız, başınızın hızla yere çarpmasına engel olun. (Şekil 2.28) :

- Öne doğru eğilin ve boynunuzu öne doğru eğin öyle ki çeneniz göğsünüze değsin
- Dizlerinizin altındaki oturma yeri borularını yakalayın ve başınızı yere çarparak yaralamaktan korumak için gövdenizi öne doğru çekin.



Eğer **öne doğru** düşüyorsanız yaralanmalara engel olmak için (Şekil 2.29):

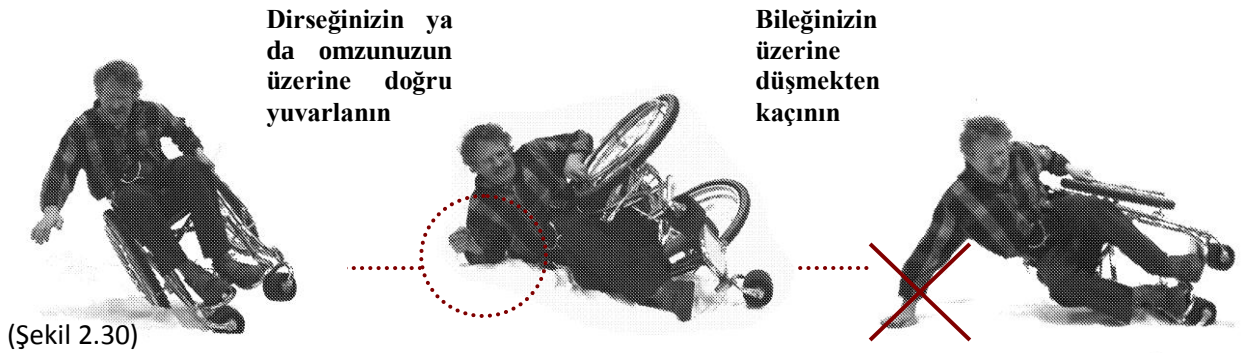
- Öne doğru eğilin.
- Çenenizi göğsünüze doğru sıkıca yaslayın.
- Başınızı korumak için kollarınız ile başınızın etrafını sarın.

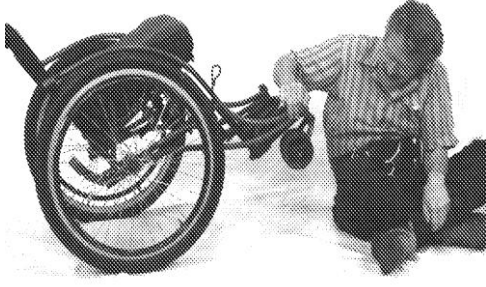


Eğer **yan taraplara doğru** düşüyorsanız yaralanmalara engel olmak için (Şekil 2.30):

(Şekil 2.29)

- Hangi yöne düşmekteyseniz onun diğer tarafına doğru eğilin.
- Kalçalarınızı sandalyenizin içinde tutmaya devam edebilmek ve böylece düşme anında yere ilk olarak kalça kemiğinizin çarpmasına engel olmak için sandalyenizi üst kısımlarından tutmaya çalışın.
- Kolunuzun ya da omzunuzun darbeyi almasına izin verin (**bileğinizin değil**) .





Düştükten sonra ne yapmanız gerekir:

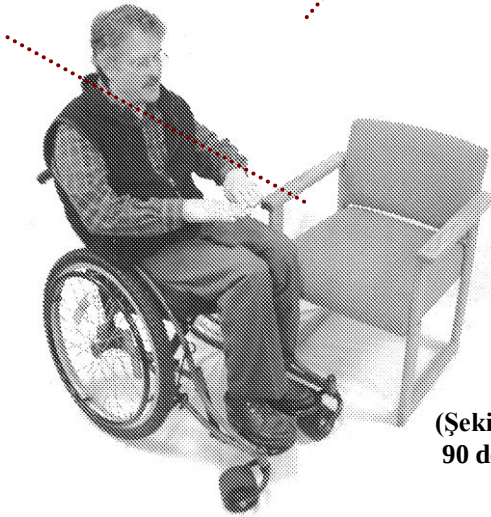
- Yaralanmış olmadığınızdan emin olun.
- *SÜVARİ™* nizin hareketli parçalarının olması gereken yerlerde olduklarından ve hiç bir şeyin kırılmamış olduğundan emin olun. Eğer yapabiliyorsanız ayarlarını yapın.
- Yerden tekrar sandalyenize çıkmadan önce sandalyenizi güvenli bir konuma getirin, (eğer bir rampa ya da yokuş üzerinde iseniz sandalyenizin yan tarafları yokuşa karşı gelecek şekilde koyun) ve tekerlekleri kilitleyin. Yerden *SÜVARİ™* nize nasıl geçebileceğinizi görmek için Geçişler bölümüne bakınız.



Geçişler : SÜVARİ™nize binmek Ve SÜVARİ™nizden inmek

SÜVARİ™nize binmek ve SÜVARİ™nizden inmek konusunda pratik yapmak sizin için en iyi yolu anlamanızı / çözmenizi sağlar. Burada anlattıklarımız sadece nasıl yapabileceğinize dair önerilerdir. Kullanmayı öğrenirken her zaman yakınlarınızda bir yardımcı bulundurmalısınız. Düşüğünüz takdirde yara almanızı önlemek için uygulamalarınızı her zaman yumuşak yüzeylerde yapınız.

Temel Öğeler



(Şekil 2.31)
90 derece

Çoğu kişi için, en iyi yöntem tekerlekli sandalyenin geçiş yapılacak yüzey ile (inilecek ya da binilecek) 90 derecelik bir açıya sahip olmasıdır. (Şekil 2.31)

Geçiş yapmaya kalkışmadan önce **tekerleklerinizi kilitleyin**. Bu, tekerlekli sandalyenin aktarım sırasında hareket etmesine engel olacak ve böylece sizin düşmenizi önleyecektir.

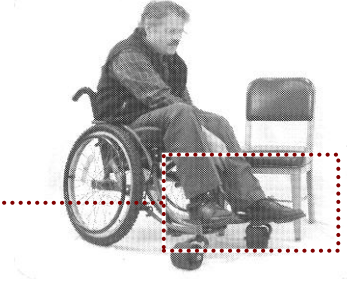
Eğer ağırlığınızın bir kısmını taşıyabilecek kadar bacaklarınızı kullanabiliyorsanız, ya da bir başkası size aktarım için yardımcı oluyorsa, ayak dayama yerlerini katlamak ve onları yolunuzdan çekmek isteyebilirsiniz. Eğer bacaklarınızı kullanamıyorsanız, aktarım sırasında ayaklarınızı desteklemeye yardımcı olması için ayak dayama yerlerini oldukları yerde bırakmak isteyebilirsiniz.

Süvari™nizden İnmeK / Dışarıya Geçiş

Ayaklarınızın nerede olmasına ihtiyaç duyduğunuzu anlamak.

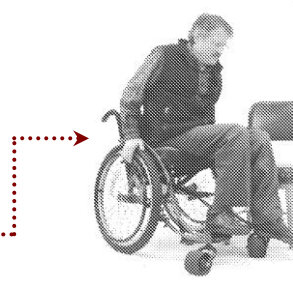
Ağırlığınızın bir kısmını kontrol edebilecek derecede bacaklarınızı kullanabiliyorsanız, büyük ihtimalle onları ön tarafta ve aşağıda tutmak isteyeceksiniz; böylelikle ayağa kalkabilir ve yönelmek istediğiniz tarafa doğru dönebilirsiniz.

Ağırlığınızın bir kısmını kontrol edebilecek derecede bacaklarınızı kullanamıyorsanız, **ayaklarınızı diğer tarafa taşımaya** ihtiyacınız olabilir bu nedenle ayaklarınız ön tarafta ve geçiş yapacağınız yere doğru bakıyor olmalı. Bu şekilde vücudunuzu taşıdığınız zaman onları sürüklemiş olmazsınız. (Şekil 2.32a).



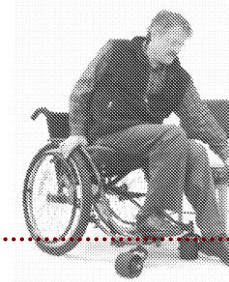
(Şekil 2.32a)
İlk önce
ayağınızı
taşıyın.

Kalçalarınızı kaldırmak için ellerinizle / kollarınızla kendinizi yukarı itin, (tekerleklerden, sandalyenin yan barlarından ya da oturma minderinden tutarak itebilirsiniz) ve **kendinizi ileri doğru taşıyarak** oturacağınız yerin kenarına doğru yavaş yavaş ilerleyin. (Şekil 2.32b).



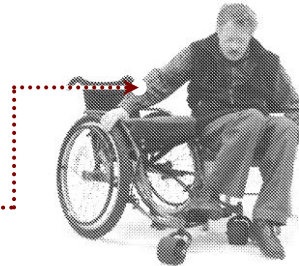
(Şekil 2.32b)
Oturacağınız
yerin kenarına
doğru
ilerlemek için
kendinizi
kavdırın

Ellerinizi yerleştirin: Ona doğru hareket etmek için bir elinizi oturacağınız yerin uzakta olan kenarına yerleştirin. Ve tekerlekli sandalyenizden ayrılırken diğer elinizi onun üzerinde tutun / tekerlekli sandalyenizi bırakmayın. (Şekil 2.32c).



(Şekil 2.32c)
Ellerinizi
yerleştirin

Bedeninizi yukarı kaldırmak için her iki elinizi de kullanın, **tekerleğinizin üzerinden kendinizi sallayın** ve diğer sandalyenin üzerine doğru geçin. (Şekil 2.32d).



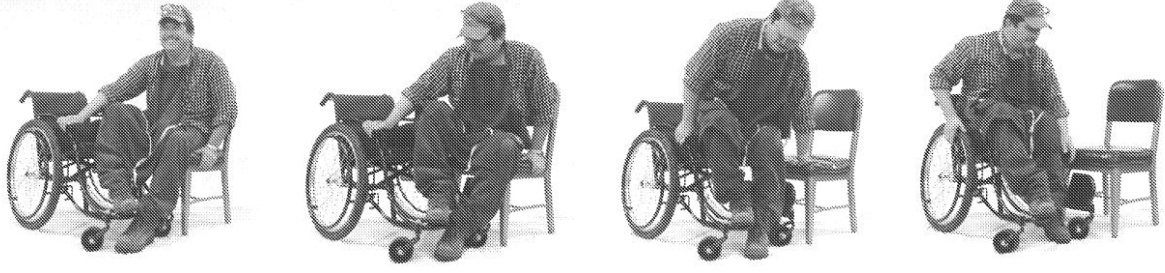
(Şekil 2.32d)
Kendinizi yukarı
kaldırın ve öteye
doğru sallayın

Eğer sandalyenin üzerine rahat olmayan bir konumda indiyse, oturuşunuzu yeniden ayarlayın / düzeltin (Şekil 2.32e).



(Şekil 2.32e)
Oturuşunuzu
ayarlayın

Süvari™nize Binmek / Tekerlekli Sandalyeye Geçiş



1. Ayaklarınızın konumunu ayarlayın
2. Ellerinizi yerleştirin
3. Öne doğru eğilin, kendinizi yukarı kaldırın ve öte yana sallanın
4. Oturuşunuzu yeniden ayarlayın

Süvari™nizden Zemin Üzerine Geçiş

Eğer kendi tekerlekli sandalyenizin dışında; bir başka sandalye, bank, basamak ya da yatak gibi tutunabileceğiniz başka bir destgeğe sahipseniz tekerlekli sandalyeden yere ya da yerden sandalyeye geçiş en kolay aktarımdır. Tekerleklerinizin kilidini kapattığınızdan emin olun.

(Şekil 2.33a)

Ellerinizi yerleştirin



(Şekil 2.33b)

Kendinizi yukarı doğru itin ve öne doğru hareket



(Şekil 2.33c)
Kendinizi aşağı indirin



(Şekil 2.33d)
Zeminin üzerine doğru hareket edin



Kendi sandalyeniz ile kullanacağınız destek arasında vücudunuzun sığabileceği büyüklükte bir yer bırakmak kaydıyla tekerlekli sandalyenizi kullanacağınız desteğin karşısına yerleştirin. Bir elinizi desteğinizin yüzeyine koyun. kendinizi dışarıya doğru itmek üzere diğer elinizi Süvari™nizin minderinin, yan barlarının ya da tekerleğinin üzerine koyun (Şekil 2.33a).

Kalçalarınızı tekerlekli sandalyenizin oturma yerinden kaldırmak için kendinizi ellerinizle yukarı doğru itin ve tekerlekli sandalyenizin kenarına doğru kendinizi hareket ettirin. (Şekil 2.33b).

Kendinizi ayak dayama yerlerine doğru aşağı indirdiğiniz sırada ellerinizle desteklemeye devam edin (Şekil 2.33c).

Ayak dayama yerlerinin üzerine oturduğunuz zaman, kalçalarınızı ayak dayama yerlerinden zeminin üzerine doğru hareket ettirebilirsiniz. (Şekil 2.33d).

Zemin Üzerinden Süvari™nize Geçiş

(Şekil 2.34a)

Ellerinizi
yerleştirin



Tekerleklerinizi kilitleyin ve Süvari™nizi kullanacağınız destek ile sandalyeniz arasında vücudunuzun sığabileceği büyüklükte bir yer bırakmak şartıyla desteğin yanına koyun.

(Şekil 2.34a).

(Şekil 2.34b)

Kendinizi ayak
dayama
yerlerinin
üzerine doğru
alın



İsterseniz resimde görüldüğü gibi koltuğa dayanıp aşağı doğru itmek yoluyla ya da desteğinizin yüzeyini veya tekerlekli sandalyenizin sırt dayama yerini kullanarak öne doğru eğilin ve kalçalarınızı ayak dayama yerlerinize oturuncaya kadar kaldırın. (Şekil 2.34b).

(Şekil 2.34c)
Yukarı itin



Öne doğru eğilin ve kendinizi şekilde görüldüğü gibi itin ya da kullandığınız desteğin yüzeyi ve tekerlekli sandalyenizin koltuğunu (şasisi de olabilir) birlikte kullanarak çekmek suretiyle kendinizi oturma yerinize doğru kaldırın. (Şekil 2.34c).

(Şekil 2.34d)



Yavaşça koltuğunuza oturun (Şekil 2.34d).

(Şekil 2.34e)

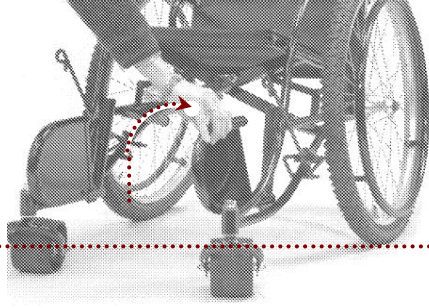


Oturuş şeklinizi ayarlayın (Şekil 2.34e).



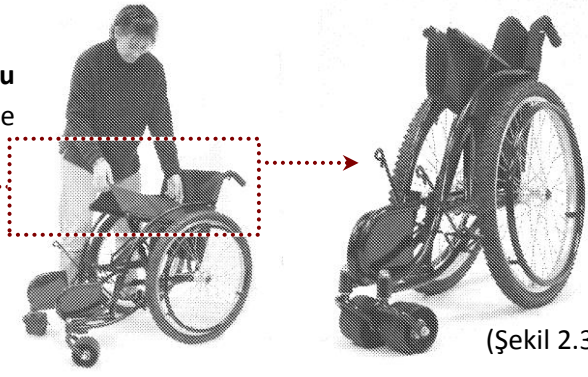
Süvari™ nize Seyahat Etmek

Süvari™'yi Katlamak



(Şekil 2.35a)

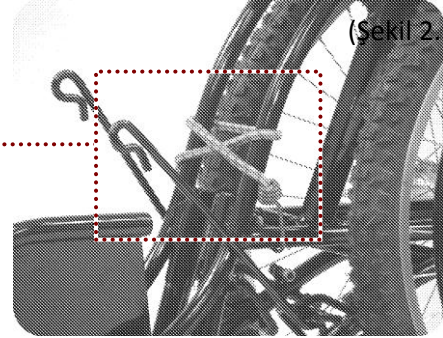
2. Oturma yerinin kumaşını yukarı doğru çekin (sandalyenin her iki yanı bir araya gelene kadar) (Şekil 2.35b).



(Şekil 2.35b)

3. Yan iskeleti bir arada tutmak için onların etrafından dolaştırıp bağlayabileceğiniz bir parça ip, sicim, eski bir iç lastik, bir kayış, kumaş bir şerit ya da esnek bir elektrik kablosu işinizi kolaylaştırabilir, böylelikle sandalye kaldırıldığı zaman da katlanmış olarak kalır.

(Şekil 2.35c).



(Şekil 2.35c)

Toplu Taşıma Araçlarına Binmek / Otobüsler



Nasıl Binilir: Nasıl bineceğinizi, bineceğiniz otobüsün tipi tayin eder. Otobüse binmek için, sizi taşımaya gönüllü iki ya da daha fazla yardımcı sizi araca taşıyabilir ya da kendinizi basamaklardan yukarı çekebilirsiniz. Sandalyeniz otobüsün arkasına veya üzerine yerleştirilebilir. Hatta eğer otobüse kendi sandalyenizin içinde otururken binmeniz mümkünse, bu sizin için, eğer yapabiliyorsanız, otobüs koltuğunda oturmanızdan daha iyidir çünkü çoğunlukla daha güvenlidir. Zarar görmesini önlemek için sandalyenizin minderini her zaman yanınızda muhafaza edin.

Nikaragua’da bir tekerlekli sandalye kullanıcısı, onu taşımaları için üç yardımcı edinmiş ve SÜVARİ’si otobüsün arkasına yerleştiriliyor. Bayan onlara kendisini yukarıya taşıırken sandalyesinin hangi parçalarından kavramaları gerektiğini anlatıyor: “Tutma yerleri ve şasinin yanlarından. Arka tekerlekler aracılığıyla değil, ya da bu işi kafamda bitireceğim!”



“Tekerlekli sandalye kullanıcılarının her zaman toplu taşıma araçlarını kullanma **hakları** vardır. Bunun yanı sıra bizlerin de toplu taşıma araçlarının daha kolay ulaşılabilir hale getirilmesine yardımcı olma **sorumluluğumuz** vardır. Bizler toplu taşıma araçlarını daha fazla kullandıkça, belki de bu kadar zor olmayacak, çok daha yakın zamanda toplu taşıma araçları gerçekten erişilebilir olacaktır. “

-Ralf Hotchkiss

Otobüs ve diğer taşıma sistemlerinin daha erişilebilir hale getirilmesine nasıl yardımcı olacağınız hakkında daha fazla bilgi için, iletişim adresi:

Access Exchange International
www.globalride-sf.org
112 San Pablo Avenue
San Francisco, CA 94127-1536 USA
(415) 661-6355

Acil durumlarda şunları yapabilirsiniz:



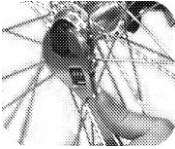
Sekil 3.1

- Tekerlekli sandalyenizi kullanırken lastiğin patlaması ya da tamamen kaybı durumunda bu durum tekerleğinizin jantının çok çabuk hasar görmesine sebebiyet verecek olsa da buna rağmen **ağırlığınızı patlak / kayıp lastiğin aksi istikamete eğiniz.** (Şekil 3.1).
- Tekerlekli sandalyenizi kullanırken ön taraftaki küçük tekerleklerden birinin kaybı halinde ağırlığınızı kayıp olan tekerleğin aksi istikamete veriniz. (Şekil 3.2).



Sekil 3.2

Acil durumlar için yanınızda her zaman bir **iç lastik tamir takımı** ve bir **bisiklet pompası** taşımanız iyi bir fikirdir. Mümkün olduğu sürece yanınızda ayarlanabilir bir ingiliz anahtarı ve tornavida da taşınmalısınız. Bunun yanı sıra evinizde kolayca erişebileceğiniz **yedek parçalar ve uygun aletler** de bulundurmalısınız. Yedek parçalar rulmanlar, iç lastikler, somunlar ve minderi içermelidir. Evinizde bulundurduğunuz aletler arasında ikinci bir ingiliz anahtarı, küçük bir çekiç, jant anahtarı ve bir bıçak da olmalıdır.



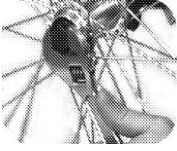
Bakım ve Onarım

Neden düzenli bakım yapılmalı:

- Bozulmaların ve sandalyenizin kullanım sonucu aşırı yıpranmasının artmasının önüne geçmek ve tamirat maliyetlerini azaltmak için.
- Yaralanmaları ya da uzun vadede ortaya çıkabilecek aksaklıkların kaslarınıza zarar vermesini önlemek için.
- Sandalyenizin kullanımını daha kolay ve daha rahat hale getirmek için.

Bu bölümde bazı temel bakım ve onarım teknikleri açıklanmaktadır. Öyle ki bu sayede **SÜVARİ™ nizi** mümkün olduğunca uzun süre kullanabilesiniz.

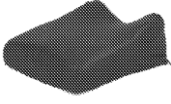
Eğer ihtiyaç duyarsanız, hem onarım hem de bakım konusunda bir bisiklet tamircisi de size yardımcı olabilir. Yaşadığınız yerin yakınlarındaki mekanik konularını iyi bilen kişilerden / tamircilerden yardım almak iyi bir fikirdir. Tamirciye tekerlekli sandalyenizi nasıl kullandığınızı anlatın, ve tamircinizin tekerlekli sandalyenizin nasıl işlediğini anlamasına yardımcı olmak için bu kullanma kılavuzundaki bilgileri kullanın.



Bakım Çizelgesi

Düzenli bakım bozulmaları ve aşırı yıpranmayı önlemeye yardımcı olur. Tekerlekli Sandalyenizi daha uzun ömürlü kılar. Burada temel bakım işlemlerini ne sıklıkla yapmanız gerektiğini gösteren bir takvim görüyorsunuz. Özel bakım işlemlerinin nasıl yapılacağına dair ilgili ayrıntılı açıklamalara bakınız.

Süvari™'nin bölümleri	Yapılacak işler	Bulunduğu sayfa
HAFTALIK		
Minder	Süngerin temizliğini, sağlamlığını ve nasıl yerleştirildiğini kontrol edin. Gerekli zaman temizleyin. Cildinizin sağlığı için bu kontrolü her gün yapın.	Sayfa 36
Lastik basıncı	Lastik basıncını kontrol edin. Gerekliğinde lastikleri şişirin.	Sayfa 48
AYLIK		
Rulmanlar	Temel rulman bakımı: Küçük ön tekerleklerdeki rulmanları, tekerlek uçlarını, ve arka tekerlekleri makine yağı ile yağlayın* (yağlama işleminde kullanılmak üzere tavsiye edilen yağ türleri bölümüne bakın).	Sayfa 44
Döşeme	Bozulma, yıpranma veya kirlenme var mı kontrol edin. Eğer gerekiyorsa temizleyin ya da yenisiyle değiştirin.	Sayfa 42
İKİ AYDA BİR		
Tekerlek kilitlerini makine yağı ile yağlayın* (yağlama işleminde kullanılmak üzere tavsiye edilen yağ türleri bölümüne bakın).		Sayfa 47
Tekerlek kilitleri	Uygun konumda ayarlayın. Hareketli parçaları yağlayın. Somunları sıkıştırın. Tüm bunları her iki ayda bir ya da tekerlek kilitleri sandalyenizi sabit konumda tutmadığı zaman ya da tekerlek kilitleriniz zor kilitlenmeye başladığı zaman yapın.	Sayfa 43
Jantlar	Jantlarınızın sağlamlığını ve sıkıca takılmış olmasını kontrol edin. Bunu her iki ayda bir ya da jantlarınız kırıldığında veya kaybettiğinizde ya da tekerlekleriniz dönerken sallandığı zaman yapın.	Sayfa 45
Temizleme ve düzenli denetleme	Eğer asfaltla kaplı yollara göre daha kirli ve daha zor kırsal bölge koşullarında yaşıyorsanız, her 2 – 3 ayda bir SÜVARİ™NİZİ kontrol edin, temizleyin ve yağlayın (yıllık bakımın dışında 2 - 3 kez fazladan)	Sayfa 50 - - 51
Somunlar ve civatalar	Somun ve civataları sıkıştırın. Rutin denetim ve temizlik sırasında bu işlemi uygulayın.	Sayfa 52
YILDA 2 – 3 DEFA		
Ayak dayama yerlerinin bağlı olduğu milleri, dengeleyici katlama millerini, jant parmaklığının tellerini, çapraz bağların millerini ve tekerlek milini makine yağı ile yağlayın.* (yağlama işleminde kullanılmak üzere tavsiye edilen yağ türleri bölümüne bakın).		Sayfa 47
Rulmanlar	Kapsamlı rulman bakımı için: gres yağı ile temizleyin ve yeniden toplayın* (gres yağı kullanımı hakkında tavsiye edilen lere göz atın). Eğer daha zor çevre koşullarına sahip kırsal alanlarda yaşıyorsanız yılda 2 – 3 kez ; diğer koşullarda yılda bir kez.	Sayfa 38



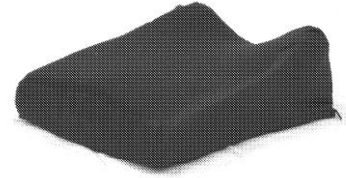
Minder

Minderiniz, sizin cildinizi basınç yaralarına karşı korur. Minderinizi daha uzun süre kullanabilmeniz için onu **temiz ve kuru tutmanız** önemlidir. Minderiniz sandalyeniz kadar uzun ömürlü olmayacaktır. Bu nedenle minderinizi her yıl ya da ihtiyaç duyuldukça yenilemelisiniz. Kir ve nem cildinizle temas halinde olduğu takdirde basınç yaralarına sebep olabilir. **Eğer cilt problemlerinizin oluşmaya başladığının farkına varırsanız, minderinizin ne durumda olduğunu kontrol etmelisiniz.**

Sünger güneş ışığına ya da suya maruz bırakıldığı takdirde yıpranır. Sünger yıprandığı zaman basınç yaralarının gelişmesine katkıda bulunan sert noktalar oluşabilir. **Süngerinizin doğrudan güneş ışığına maruz kalmasını ya da ıslanmasını önlemeye gayret edin.**

Minderinizin Bakımını Yapmak

Minderinizi örtüsünün ve süngerinin üzerinde oluşabilecek sert noktalara, kirlenmeye ve delinmelere karşı **düzenli olarak kontrol ediniz.** (Şekil 3.3).



(Şekil 3.3)

Minderinizi nasıl kontrol edebilirsiniz: Minderin kılıfını çıkartın ve üst sünger ve kaideyi kontrol edin. Bu parçalar sert olmalı, ufalanmamalı, aşırı renk değişimine uğramış olmamalı ve sıkıştırıldığı zaman tekrar kabarmalı. (Şekil 3.4).



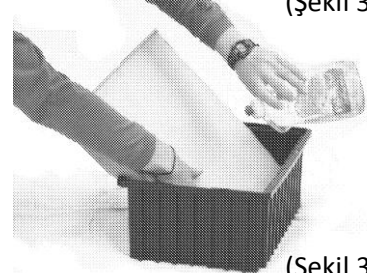
(Şekil 3.4)

Gerektiği zaman **minderin kılıfını** çıkartın ve ılık su ve sabunla yıkayın. Yeniden takmadan önce minder kılıfını tamamen kurutun. (Şekil 3.5).



(Şekil 3.5)

Gerektiği zaman **üst sünger** ılık su ve sabunla yıkayın; tüm sabunun durulandığından ve tekrar kılıfın içine yerleştirmeden önce tamamen kurumuş olduğundan emin olun (Şekil 3.6).



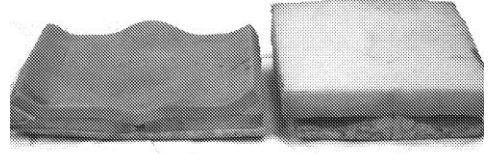
(Şekil 3.6)

Minderinizin Bakımı ya da Değiştirilmesi

Minderinizi her yıl ya da gerektiği zaman yenisiyle **değiştirmelisiniz**.

Eğer üst süngeriniz yıpranmışsa, deforme olmuşsa ya da üzerine baskı uygulandığında tekrar kabarmıyorsa onu aynı tür bir başka süngerle değiştirmelisiniz. Eğer iyi korunursa, temel sünger (kaide), üst süngerden çok daha uzun süre dayanır. (şekil 3.7).

Yeni bir minderle karşılaştırmak:



Solda görölen kullanılmış minder kayda değer bir yıpranma göstermiştir. Bu durumda üst süngerin ya da minderin tamamının değiştirilme zamanı gelmiştir.

Böyle yapmak eğer basınç yaralarına ya da cildin zarar görmesine sebebiyet vermiyorsa **minder kılıfına yama yapılabilir**. Yama yapılacak yerlerde sert kenarlar oluşmamasına dikkat edin ve bunların basınç merkezlerinin, örneğin kalçaların, altına denk gelmediklerinden emin olun.



Rulmanlar

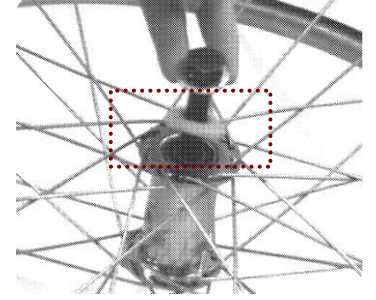
Rulmanlarınızın bakımını yapmak onları daha uzun ömürlü kılar ve tekerlekli sandalyeniz bu sayede daha rahat hareket eder.

Yeni rulmanlarınızı nasıl daha uzun ömürlü kılarsınız



(Şekil 3.8)

- Mümkün olduğunca çok rulman gresi (yağı) ile rulmanları kaplayın. Rulmanlarınızı gres yağı ile nasıl kaplayacağınızı görmek için Kapsamlı Rulman Bakımı bölümüne bakın. (Şekil 3.8).
- Metal contanın altına toz ve kir girmesine engel olmak için rulmanı yerleştirdikten sonra metal conta ile rulmanın arasına keçeden yapılmış bir conta monte edin. (Şekil 3.9).



(Şekil 3.9)



***Temel Bakım İçin Tavsiye Edilen Yağlar:** Kalın petrol yağı daha iyidir. En iyisi 90 lık ya da 140 lık dişli yağıdır. İkincil en iyi olan 20 lik makine yağıdır.

ŞUNLARI KULLANMAYIN:

- Otomotiv motor yağı. Otomotiv motor yağının içerisindeki deterjan su ile karışacaktır.
- Yaygın olarak kullanılan penetran (nüfuz edici) ev yağları ya da WD40 gibi yağ gidericiler kullanılmamalıdır. Penetran yağların kullanımı contalara zarar verir ve makine yağını çıkartır / siler. Eğer sandalyenizi rulmanlarını yağlamadan kullanacak olursanız rulmanlarınızın ömrü önemli ölçüde kısalmış olacaktır. Penetran yağlar yalnızca temizlik için kullanılmalıdır. Nüfuz eden bir yağla temizledikten sonra, rulmanlarınızı gres yağı ile kaplayarak yağlayınız. (Kapsamlı Bakım bölümüne bakınız).
- Hafif dikiş makinesi ya da ev yağları. Bu yağlar çok hafiftir ve rulmanlarınızın üzerinde uzun süre kalmayacaklardır.

Rulmanlarınızın Bakımı

Temel Bakım - her ay YA DA sandalyenizin sizi yavaşlatmaya başladığını hissettiğiniz zaman (ve daha fazlasını yapmak için yeterli vaktiniz yoksa) :

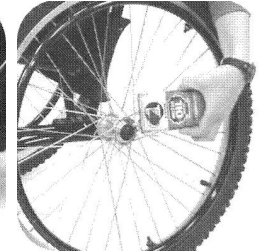
Ön taraftaki küçük tekerleklerinizin (Şekil 3.10), döner başlıklı tekerlek millerinin (Şekil 3.11) , ve arka tekerleklerin rulmanlarını (Şekil 3.12) gres yağ ile yağlayın.*.



(Fig. 3.10)



(Fig. 3.11)



(Fig. 3.12)



* **Kapsamlı bakım için tavsiye edilen rulman yağı:** En iyi rulman yağı türlerinden biri suya dayanıklı tekne römorku bilyalı rulman yağıdır. Otomobil bilyalı rulman yağı da çok iyidir, ama daha az suya dayanıklıdır.

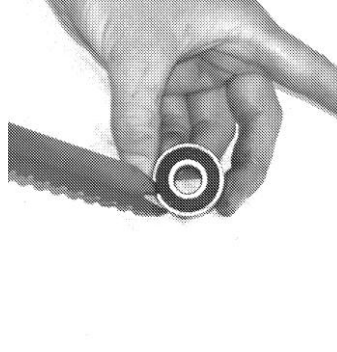
(Şekil 3.16)

**Kapsamlı bakım için arka göbek ve ön tekerlek beşik rulmanları
(zor çevre koşullarında yılda 2-3 defa / aksi takdirde yılda 1 defa)**

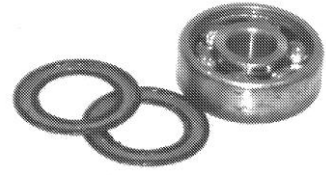
(Şekil 3.13)



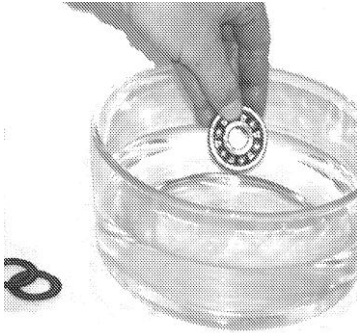
(Şekil 3.14)



(Şekil 3.15)



- Tekerleğin göbeğinden rulmanları çıkarmak için, tekerleği tekerlekli sandalyeden çıkarın ve mil kolunu dışarı çıkartın.
- Mil kolunu bir açıyla yeniden takın böylece ana rulmanın iç yüzüyle (iç bilezik) mil kolunun ucu temas etsin. (Şekil 3.13). Mil kolunun başına yumuşak bir biçimde vurun ve bu kolun ucundan rulman dışarı çıkana kadar rulman deliği etrafında hareket ettirin. Hafifçe çekileyin; çekici güçlü bir şekilde VURMAYIN. Tekerleği ters çevirin ve diğer rulmanı çıkarın. Aynı işlemler ön tekerleklerin beşik rulmanlarını çıkarmak için de uygulanabilir. Eğer rulmanlar dışarıya çıkmıyorsa, *rulmanların etrafına bir parça hafif yağ koyun (penetran / nüfuz edici yağ olmasın) ve sonra tekrar deneyin.*
- Rulmanları yerinden çıkardıktan sonra bir bıçağın ucuyla kapaklarını dikkatlice yerinden çıkartın (Şekil 3.14).
- Tüm parçaları gaz yağı ile temizleyin; tüm kirin tamamen gittiğinden emin olun. Dış fırçası gibi küçük bir fırça da size yardımcı olabilir. (Şekil 3.15).
- Kurumaya bırakın; ondan sonra rulmanları mümkün olduğunca gres yağı / rulman yağı ile kaplayın / yeniden doldurun. (Şekil 3.16).
- Kapakları yeniden yerlerine yerleştirin. (Şekil 3.17).



(Şekil 3.15)



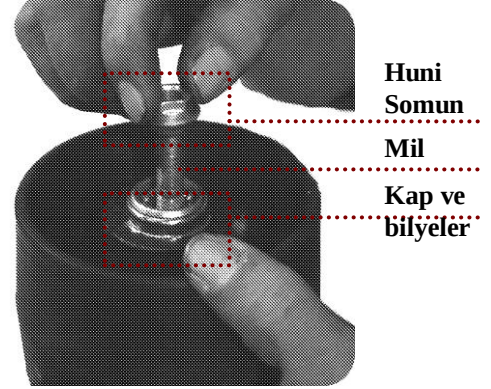
(Şekil 3.16)



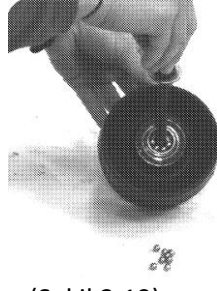
(Şekil 3.17)

Ön teker rulmanlarının kapsamlı bakımı

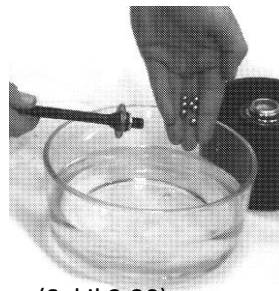
(zor çevre koşullarında yılda 2-3 defa / aksi takdirde yılda 1 defa)



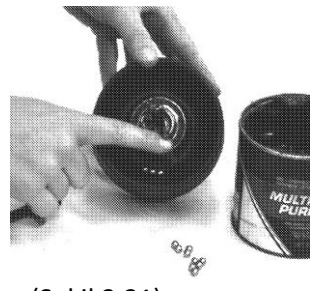
(Şekil 3.18)



(Şekil 3.19)

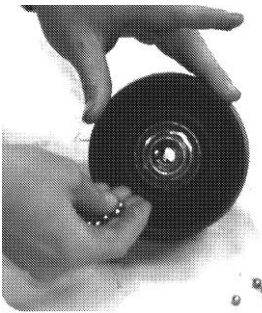


(Şekil 3.20)

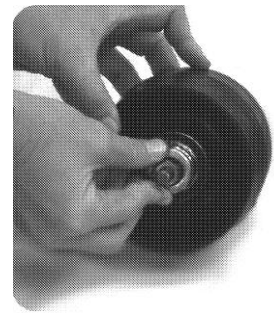
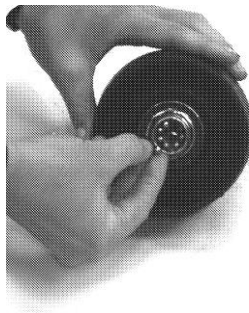


(Şekil 3.21)

- Eğer tekerlek çatalının deliği değil açıklığı varsa: Tekerlek çatalından ayrılana kadar somunları gevşetmek yoluyla tekerleği çataldan dışarı çıkartın. (Şekil 3.18). Eğer tekerlek çatalının açıklıkları yoksa: mil merkezden tutup çataldan çekmeye yetecek kadar dışarıya çıkıncaya değin, somunları gevşetmek ve huni somunları bir yöne doğru çevirmek yoluyla tekerleği çataldan dışarı çıkartın (Şekil 3.19).
- Rulmanları parçalarına ayırmak için, hunileri dışa doğru çevirerek açın / bilyeler tekerlekten dışarıya çıkana kadar (Şekil 3.19).
- Tüm parçaları gaz yağı ile temizleyin (Şekil 3.20).
- Kurumaya bırakın; ondan sonra bilyeleri yerlerine koyun ve rulmanları mümkün olduğunca gres yağı / rulman yağı ile kaplayın / yeniden doldurun. Çevirmeyi kolaylaştırması ve bilyeleri yerlerinde tutması için topları yağın içine batırın (Şekil 3.21).
- Parçaları yeniden yerlerine yerleştirin (Şekil 3.22)



(Şekil 3.22)



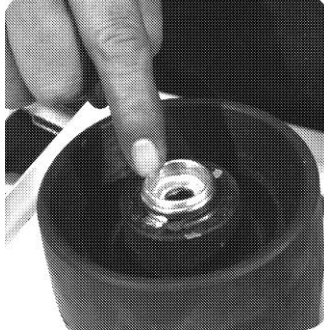
Rulmanlarınızın Tamiri Ya Da Değiştirilmesi

Eğer temizlemiş ve yeniden toplamış olduğunuz halde rulmanlarınız hala kolaylıkla hareket etmiyorlarsa ya bilyelerinizi ya da rulmanların tamamını değiştirmek zorunda olabilirsiniz.

Arka tekerlek göbeğindeki ve döner başlıklı ön tekerleklerdeki kapalı rulmanlar : Eğer rulmanlar tamamen temizlenmiş olduğu halde hala daha kolaylıkla hareket etmiyorlarsa, rulmanları bütünüyle değiştirin.



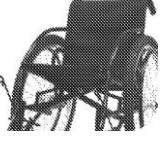
Huni



Yuva

Ön tekerlek rulmanları (bisiklet rulmanları): Eğer toplar kırılmış ya da çatlamışlarsa değiştirin. Eğer tekerlek hala daha kolaylıkla hareket etmiyorsa, **yuva ve huni somunun hasar görmüş olup olmadığını kontrol edin (Figure 3.23)**. Eğer silindirlerin yüzeyi açıkça zedelenmişse, bu parçalar değiştirilmelidir. Eğer yardıma ihtiyacınız olursa, bir bisiklet tamircisi bunları yapabilir.

(Figure 3.23)



Döşeme

Eşit olmayan bir biçimde yıpranmış ya da başka şekilde zarar görmüş olan aşağıdaki sebeplerden dolayı tehlikeli olabilir:

- Bacaklarınız ya da kalçalarınız üzerinde eşit olmayan bir basınca neden olabilir.
- Rahatsız edici bir konumda oturmanıza sebebiyet verebilir.
- Birdenbire kopabilir ve sizin sandalyenizden düşmenize yol açabilir.

Döşemenizi düzenli olarak kontrol ettiğiniz takdirde onu ne zaman değiştirmeniz gerektiğini bileceksiniz. nizi tekerlekli sandalyeniz kadar uzun ömürlü olmayacaktır ve onu zaman geçtikçe değiştirmek zorunda kalacaksınız. nizi tutan tüm somunların ve vidaların yerlerinde olduklarından emin olunuz. nizi daha uzun ömürlü kılmak ve nin görevini yerine getirememesinden kaynaklı yaralanmaların önüne geçmek için herhangi bir civatanın kaybı halinde hemen yenisini takınız.

Döşemenizi temiz ve kuru tutmanız önemlidir, çünkü; kir ve ıslaklık (ter, yiyecek, içecek, toz, çamur ya da diğer maddeler) nizin çabuk yıpranmasına ya da çürümesine sebep olabilirler. Toprak (toz / çamur / vb.) nizi doğrudan aşındıran maddeler taşıyabilir ve dışarıdan gelen bu materyaller temiz tutulan bir sandalyeye göre çok daha çabuk yıpranmaya neden olabilir. Islaklık nin çürümesine sebep olabilir ve yi iskelete bağlı tutan bağlantı parçalarının paslanmasına yol açabilir. Eğer ıslak kalırsa ayrıca esneyebilir de.

Döşeme Bakımı

Döşümenizi kontrol etmek (Şekil 3.24) Ayda bir kez yırtılmalara, yıpranmalara, kirlenmelere ya da herhangi bir metal parçanın size zarar verebilecek şekilde ye doğru uzanarak yi delmesine karşı gözden geçirin.

nizi sandalyenizden çıkartarak temizleyebilirsiniz. nizi ılık su ve sabunla yıkayınız. Dokumayı tekerlekli sandalyenin üzerine tekrar geçirmeden önce nizin **tamamen kurumasını** sağlayın. Ayrıca sandalyeden çıkarmadan nizi silebilirsiniz. Eğer nizi silerseniz, koltuk vidalarının ve tekerlekli sandalyenin diğer hareketli parçalarının ıslanmamasına / ıslak kalmamasına dikkat edin.



(Şekil 3.24)

Döşemenizin Onarımı ya da Değiştirilmesi

Döşemenin gerginliği: Sandalye açıkken gergin olmalıdır. Kumaşın zaman geçtikçe esnemesiyle SÜVARİ™ nizin oturma yeri de genişleyecektir. SÜVARİ™ nizin istenilen genişlikten önemli ölçüde daha geniş olmamalıdır. Koltuk genişliği çok fazla olursa, SÜVARİ™ nizi itmek için çok daha fazla çaba harcamanız gerekecek çünkü çevirme çemberini kavramak için daha fazla uzanmak zorunda kalacaksınız. Eğer oturma yerinizin eni orijinal koltuk boyutundan 40mm. daha geniş olursa koltuğun kumaşını tekrar önceki boyutuna göre ayarlamak için kenar dikişleri boyunca yeniden dikerek daraltmak ya da delikleri içe doğru hareket ettirerek çekmek suretiyle düzeltmek mümkün olabilir. Başlangıçtaki ölçülerinizi, sandalyeyi aldığınız zaman alınmış olan doğru koltuk yükseklik ve genişlik ölçülerini kullanın. Eğer koltuğunuzun genişliğini düzeltmek mümkün değilse, koltuk nizi değiştirme zamanı gelmiş olabilir.

Döşemedeki delikler: Oturma yeri yırtık ya da üzerinde delikler olan bir tekerlekli sandalyeyi kullanmaktan kaçının çünkü uygun olmayan bir yüzey üzerinde oturmak kötü bir duruşa neden olabilir ve bu da kalçalarınızdaki baskının artmasına yol açabilir. Eğer koltuğunuzun oturma yerinde ya da arkasında bazı delikler varsa ya onları tamir edin ya da koltuk döşemenizi değiştirin. Eğer delikler çok büyük değil iseler onlara yama yapmak mümkün olabilir. Orijinal ile aynı kumaşı kullanmak en iyisidir. Eğer delikler çok geniş iseler ya da kumaşı çok fazla yıpranmış durumda ise (çok fazla delik, çok soluk ya da incelmış ise vb.) yama yapılmamalıdır, büyük ihtimalle koltuk döşemenizi değiştirmeniz gerekir.



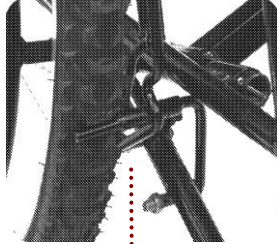
Tekerlek Kilitleri

Gevşek tekerlek kilitleri ya da tekerlek kilitlerinin doğru olarak ayarlanmamış olması, tekerleklerin tam olarak kilitlenmesini sağlayamayabilir ve tekerlekli sandalyenize binerken ya da ondan inerken düşmenize yol açarak, sizin yaralanmanıza ya da sandalyenizin zarar görmesine neden olabilir.

Tekerlek Kilitlerinizin Bakımını Yapmak



(Şekil 3.25)



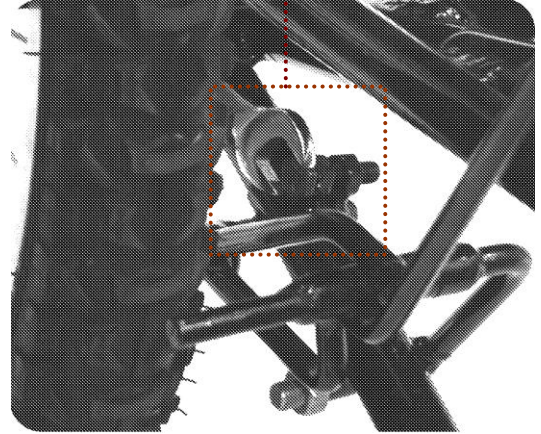
Tekerlek kilitleriniz kapalıyken sandalyenizin hareket etmesi çok zor olmalıdır.

- Tekerlek kilitlerinin lastiğin içine hafifçe girecek şekilde ayarlanmış olmalarını kontrol edin (aşağı yukarı ½ cm). (Şekil 3.25).
- Tüm somun ve civataların olmaları gereken yerde ve yeterince sıkı olup olmadıklarını kontrol edin. (Şekil 3.26).
- Lastik basıncınızı kontrol edin. Eğer lastikleriniz gerekenden az şişirilmiş iseler frenleriniz yerlerinden kayabilir.

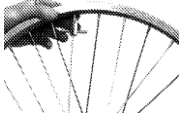
Tekerlek kilitlerinizi ayarlamak için:

- Ayarlama yapmadan önce lastiklerinizin yeterli derecede şişirilmiş olduğundan emin olun.
- Yan şasi borularının etrafına gerilmiş olan boru kelepçesini tutan somunu gevşetin.
- Tekerlek kilidini kullanışlı kilitleme pozisyonuna (konumuna) getirin ve kelepçeyi yeniden sıkın.

Eğer tekerlek kilitleri zor açılıp kapanıyorsa ve lastiklere doğru çok fazla baskı yapıyorsa, tekerlek kilitleri tekerleğe fazla yakın demektir. Onları tekerleğin merkezinden daha uzağa taşıyın.



(Şekil 3.26)



Jant Telleri

Jant tellerinizin kırılması ya da gevşemesi, tekerlek jantınızın eğilmesine neden olabilir. Jant tellerinizin biraz eğilmiş olmaları sürüşünüzde çok büyük bir zorluğa neden olmaz; ancak, kaldırım kenarlarını aşarken ya da büyükçe bir çarpma anında diğer jant telleri üzerlerinde daha büyük bir gerilim taşıdıkları için, onların daha kolay kırılmasına ve tekerleğin çökmesine yol açabilir.

Jant Tellerinizin Bakımını Yapmak

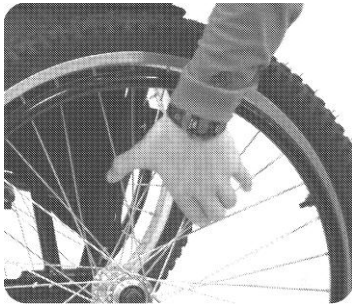
Jant tellerinizin sıklığını ve gevşemeler olup olmadığını kontrol edin; tekerleğin etrafını ellerinizle yoklayarak jant tellerini tekerleğe sıkıştıran parçaların durumuna da bakın. (Şekil 3.27).

- Eğer bir jant teli hafifçe çektiğiniz zaman esniyorsa, onun sıkılması gerekir. Gevşek jant tellerini nipelinden, tekerlek jantıyla birleştiği yerlerden, jant teli anahtarı ile, her birini bir defada yalnızca biraz döndürerek sıkın.
- Eğer bir jant telinde hiç esneme yoksa, çok fazla sıkılmış demektir. Jant teli anahtarı ile nipelinden diğer yöne çevirerek teli gevşetin.
- Jant tellerini kontrol etmek için bir diğer metod da ellerinizin tırnaklarıyla her bir jant telini çekmektir (gitar çalar gibi vurmak), Eğer jant teli ancak farkedilebilir şekilde diğerlerinden daha düşük bir seviyede bir ses veriyorsa gevşek demektir ve sıkılması gerekmektedir. Eğer jant teli diğer tellerden çok daha yüksek perdede bir ses çıkartıyorsa, çok fazla sıkı olabilir ve onu gevşetmelisiniz.

Tekerleklerin hizalamasını (ayarlanmasını) kontrol etmek için, tekerleği yerden kaldırın ve siz bir ucundan diğer tarafına doğru bakmakta iken onu çevirin. Tekerleğiniz serbest olarak ve yalpa yapmadan düzgünce dönmelidir. Ayrıca tekerleğinizin dönerken hep aynı uzaklığı koruyarak geçip geçmediğini görmek için sabit bir nesneden de yararlanabilirsiniz (tekerlekli sandalyenizin yan kenarı gibi). Eğer jantınız, tekerleğinizin bir tarafına doğru eğiliyor ya da yalpalyorsa jantın diğer tarafındaki jant tellerini jantın merkezine doğru sıkın. Eğer yardıma ihtiyaç duyarsanız bir bisiklet tamircisinden yardım alabilirsiniz.

Arka milin sıkı olduğundan emin olmak için jantın kenarlarından yanlara doğru itin. Tekerlek mil etrafında yalpa yapmamalıdır. Tekerlekler arka borulara temas etmemeli ya da giysilerinize sürtünmemelidirler. Yalpalamayı ortadan kaldırmak için arka mil somununu / somunlarını sıkın. Tekerleğin kolayca döndüğünden emin olun; eğer tekerlek kolayca dönmüyorsa, somunu çok sıkı demektir.

Ağırlığınızı tekerleğin üzerinden alarak tekerleğinizi döndürürken sandalyenizi havada askıya almak sureti ile sandalyenizde oturarak da tekerleğinizin hizalamasını kontrol etmeniz mümkündür. (Şekil 3.28).



(Şekil 3.27)

www.kifas.com.tr

sayfa 45 / 60

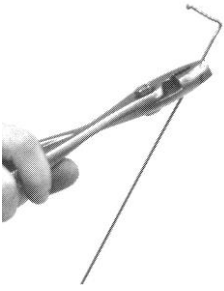


www.whirlwindwheelchair.org



(Şekil 3.28)

Kırılan Jant Tellerini Değiştirmek



(Şekil 3.28)



(Şekil 3.29)



(Şekil 3.30)



- Lastiği ve i lastiği çıkartın.
- **Kırık jant telini çıkartın** ve yeni jant telini kırılmış olan jant teli ile aynı yönde olacak şekilde takın. (göbeğin aynı tarafında olan jant tellerinin yönleri dönüşümlü olmalıdır).
- Yeni jant tellerini eskileri ile aynı örgü şablon içerisinde kurun.(var olan tel örgüsüne çok dikkatli bakın ve bunu aynı yönde yapıyor olduğunuzdan emin olun).
- Yeni jant telinin dişli ucunu kırık jant telinin geçmiş olduğu aynı jant deliği boyunca sonuna kadar geçirin. Nipelin küçük ucunu janttaki delikten geçirin ve jant telinin ucu üzerinde onu vidalayın (döndürerek takın).
- Eğer aynı uzunlukta bir jant teli bulmak mümkün değilse, daha uzun bir jant teli kullanılabilir. Dişli olmayan taraftan gereken uzunluktan fazla olan kısmı keskin bir şekilde kıvrın. Jant telindeki kıvrımı, göbeğin içindeki delik boyunca engelleyin / geçirin. (Şekil 3.28-3.29). Nipeli sıkmakla içe başlayın; jant telinin ucundaki bu ngeli janttelinin ana milinin aksi istikamete doğru eğin.
- Yeni jant telini **sıkın** ve etrafındaki diğer jant telleri gibi ayarlayın; ve eğer gerek görürseniz tekerleği hizalayın. (Şekil 3.30).
- Eğer yardıma ihtiyaç duyarsanız bu konuda bir bisiklet tamircisinden yardım alabilirsiniz.



Süvari™nizi Yağlamak

SÜVARİNİZİ kalıcı bir şekilde yağlamak, tüm hareketli parçalarının düzgün ve verimli bir şekilde çalışmalarını sağlayacaktır. Orta ağırlıkta / kalınlıkta bir yağ kullanın. WD40 gibi genel penetran (nüfuz edici) yağları kullanmayın çünkü pullara (contalara) zarara verebilir ve gres yağını çıkartabilirler. Sandalyenizi rulmanlarını yağlamadan kullanırsanız, rulmanlarınızın kullanım ömrü önemli ölçüde kısılacaktır. Penetran yağlar yalnızca temizleme işlemleri için kullanılmalıdır. Gazyağı (parafin) ile ya da penetran yağlarla temizlik yaptıktan sonra, rulmanlarınızı yeniden gres yağı ile kaplayın (Rulmanlarınızın Bakımını Yapmak bölümüne bakınız). **Şekil 3.31 deki parçaların her birine yağlama işlemini uygulayınız.** (alan doygunluğa ulaşıncaya değin, her seferinde bir damla uygulayınız ve parçaları nazıkçe hareket ettirin).



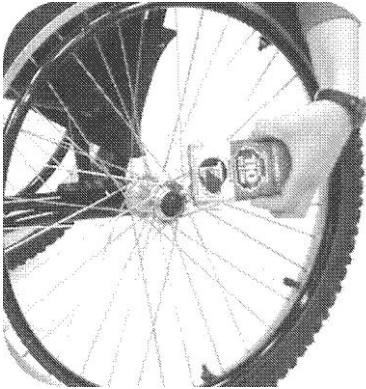
Ana eksen makas boruları, merkez eksen, ve dengeleyici katlama eksen



Ayaklık eksen boruları



Tekerlek kilitleri



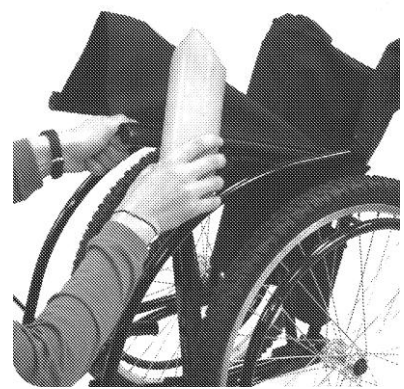
Rulmanlar

Arka tekerlek, küçük ön tekerler, ve döner başlıklı tekerlek mili



Jant telleri

Her bir jant telinin nipeller ile birleştikleri noktaya minik bir damla damlatın.



Oturma yeri boruları ve Yan Şasi

Sandalye katlı durumdayken, oturma yeri boruları ve yan şasi arasındaki temas yüzeylerine balmumu / mum sürün. Mumlamak, katlamayı kolaylaştıracak ve sandalyenin boyasının kazınmasının önüne

(Figure 3.31)



Lastikler



Uygun lastik basıncı bakımı:

- Lastiklerinizin kullanım ömrünü arttırır, ve paranızı korur;
- Sürüş direncini azaltır ve enerjinizi korur;
- Tekerlek kilitlerinizin daha muntazam çalışmasını sağlar.

(Şekil 3.32)

Lastiğinizin eni boyunca baş parmağınızı bastırmak yoluyla **Lastik basıncını kontrol edin.** (Şekil 3.32). Ortalama bir basınç düzeyinde siz lastiğin içine doğru zar zor ancak bastırabilmelisiniz (5mm. civarında)

Uygun lastik basıncı değişik koşullara bağlı olarak farklılıklar gösterecektir. Daha yüksek basınç (daha sert lastikler) sandalyenin daha hızlı hareket etmesine yardımcı olur, fakat daha az rahattırlar, elverişsiz yüzeyler üzerinde itilmesi daha zordur, ve ıslak yollarda/yüzeylerde kayabilirler. Daha düşük basınç (daha yumuşak lastikler) elverişli olmayan yüzeylerde daha rahattırlar fakat lastikler delinmelere / patlamalara karşı daha savunmasızdır ve kollarınızı ve omuzlarınızı daha fazla yorabilir. Eğer lastik basıncı her iki tekerlekte de aynı değilse, **SÜVARİNİZ** lastik basıncının daha düşük olduğu tarafa doğru dönecektir.

Lastik Tamiri İçin Alet Takımı



Lastikleri ve İç Lastikleri Tamir Etmek ya da Değiştirmek

Lastik dişleri aşındıkça ya da lastik kuruyup kırılırsa patlama olasılığı artar. O zaman değiştirilmesi gerekir.



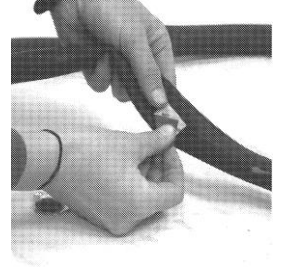
(Şekil 3.33)



(Şekil 3.33b)



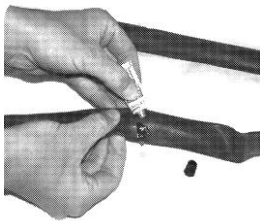
(Şekil 3.33c)



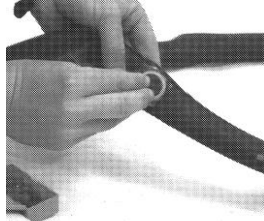
(Şekil 3.34)

Eğer lastik zarar görmediyse ve yalnızca iç lastiklerin tamir edilmesine ihtiyaç varsa:

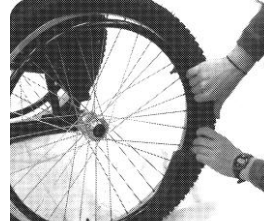
- **Lastiği çıkarın:** Bir lastik kiti veya düz uçlu bir tornavida ya da bir kaşığın arkası gibi bir el aleti kullanarak Şekil 3.33 te görüldüğü gibi lastiği yumuşak bir şekilde janttan dışarı çıkartın. İç lastiği lastikten dışarı çekin (Şekil 3.33b).
- Delinmenin nedeninin ne olduğunu anlamak için **lastiğin içini dikkatlice inceleyin**. Delinmenin nedeni vidalar, dikenler, cam kırıkları ya da başka keskin materyaller olabilir ve bunlar hala daha lastiğin tabanına saplı kalmış olabilirler. Ve eğer oradan çıkartılmazlarsa lastiği tekrar delebilirler.
- Lastiğin içine yarıya kadar hava pompalayın ve lastiği sıkıştırarak **deliği bulun**. (Şekil 3.33c). Kaçırmakta olduğu havanın sesiyle deliği bulmanız mümkündür. Eğer bulamazsanız, iç lastiği suyun içine koyun. İç lastiği sıkıştırın ve deliğin kaçırdığı havanın oluşturacağı hava kabarcıklarını görmek için gözlemleyin. Bunu yapmanın bir başka yolu da lastiğin üzerine sabunlu su (köpük) sürmek ve sabunun içerisinde oluşacak baloncukları gözlemlemektir.
- Deliği bulduğunuz zaman etrafını bir kalem ile **işaretleyin**.
- Lastiğin içinde kalmış olan tüm havayı boşaltın.
- İç lastiği tamir etmek için, deliğin etrafındaki yüzeyi iç lastiği zımpara kağıdı ile ovarak **zımparalayın** (yaklaşık 25 cm) (Şekil 3.34). Yüzeyin tamamıyla kuru ve temiz olduğundan emin olun.
- Eğer kauçuk yapıştırıcınız varsa, **yapıştırıcı uygulayın** ve yapıştırıcının yapışkanlaşması için 30 saniye kadar bekleyin. (Şekil 3.35).
- Yamanın üzerine bastırın ve kurumaya bırakın (Şekil 3.36). Geçici onarımlar için yırtılan lastiğin iç lastiğinin etrafına kanvas bir kumaştan kesilmiş şeritleri iki üç kez sarın.
- **İç lastiği yerine takın** ve lastiği istenilen basıncı elde edene kadar yeniden şişirin (Şekil 3.37-3.38).



(Şekil 3.35)



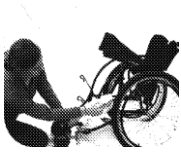
(Şekil 3.36)



(Şekil 3.37)



(Şekil 3.38)



Süvarinizi™ Temizlemek

Sandalyeyi temiz ve kuru tutmak metal parçaları paslanmaktan ve yi de bozulmaktan korur. Bunun yanı sıra temizlemek sandalyenin hareketli parçalarında kir ya da kumun kazımasının yol açabileceği zararlara karşı da önlem almaktır.

Şasiyi ve yi temizlemek; Gerek duyuldukça su ve bir parça sabun kullanarak temizleyin, iyice durulandıktan ve sonrasında tamamen kuruttuğunuzdan emin olun (Şekil 3.39). Akslar,döner başlıklı tekerlek milleri, sandalyenin katlandığı yerdeki eksen gibi tüm hareketli parçalara ve nin şasiye tutturulmuş olduğu yerlere özel bir dikkat gösterin, kir özellikle bu bölgelere zarar verebilir.

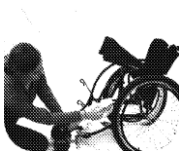


(Şekil 3.39)

Her temizlikten sonra, ve sadece sandalye tamamen kuruduktan sonra; sandalyede bulunan **tüm hareketli parçaları** (x-brace (makas) milleri, makasın altındaki boruların milleri, katlamayı sabitleyici miller, tekerlek kilidi milleri, ve ayaklık (ayak dayama yerlerinin) milleri), paslanmanın önüne geçmek ve hareketli parçaların düzgün bir şekilde işlemlerini sağlamak için **uygun, orta veya ağır yoğunlukta yağ ile yağlayın** (Şekil 3.40).



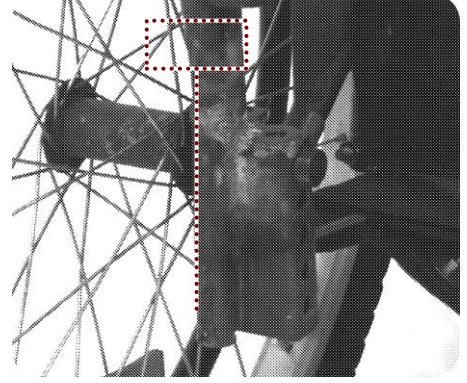
(Şekil 3.40)



Rutin Kontroller

Sandalye şasisinin onarıma ihtiyacı olacak kadar hasar görmüş olup olmadığının denetimini onu temizlediğiniz zaman yapmanız iyi bir şeydir. Eğer borular eğildiye, sandalyenin hizalaması bozulmuş olabilir ve sandalye düz bir çizgi üzerinde düzgün bir şekilde gidemeyecektir. Sandalyenin borularında ya da birleşme yerlerinde oluşan çatlaklar sandalyenin bu bölgelerden tamamiyle kırılabileceğinin işaretleri olabilir ve mümkün olduğunca çabuk tamir edilmelidirler.

Rutin kontrolleri yapmak için, kumaşınızda delikler, kaynak yerlerinde çatlaklar, (Şekil 3.41), borularda eğilmeler, kayıp somun ya da civatalar, akslarda eğilmeler, dengesiz ayaklıklar ya da tutma yerlerinde gevşemeler olmadığından emin olmak için *SÜVARİ™*nizin her tarafına onun içinde oturmuyorken iyice bakın. Eğer önemli yapısal sorunlara rastlarsanız, örneğin çatlaklar ya da eğilmeler gibi, büyük bozulmalara meydan vermemek için, *SÜVARİ™*nizi mümkün olan en kısa sürede işinin ehli bir teknik adama (örneğin bir bisiklet tamircisine ya da otomobil tamircisi bir ustaya) tamir ettirmelisiniz.



(Şekil 3.41) Bu şasi yıllar süren kullanımdan sonra çatladı ve sonra tamir ve takviye edildi.



Somunlar ve Civatalar

Her ne kadar SÜVARİ™ niz olabildiğince az sayıda somun ve civata kullanılarak dizayn edilmiş olsa da, zaman geçtikçe ve kilometrelerce yol yaptıkça, SÜVARİ™ niz somun ve civataların gevşemelerine neden olabilecek dönme kuvvetine (torka) ve sarsıntılara maruz kalacaktır. Loose fasteners allow unwanted extra movement in the chair and this movement makes pushing your chair more difficult. Bağlantıların gevşemesi, frenler gibi, diğer parçaları da etkiler ve kullanımı zorlaştırır. Gevşeyen somun ve civataları sıkamak, parçalarınızın kaybına ya da kırılmalarına engel olacağı gibi aynı zamanda SÜVARİ™ niz daha kolay hareket etmesine de yardımcı olacaktır.

Somun ve Civataları Sıkma

SÜVARİ™ niz somun ve civatalarının gevşemiş olup olmadıklarını kontrol edin. Eğer gevşemişlerse, onları bir ingiliz anahtarı ile sıkın (Şekil 3.42). Makasın merkez milinin civatası çok sıkı **olmamalıdır**, ancak civatanın düşmesini önleyen, onu yerinde tutan kilit somun çok sağlam ve iyice sıkıştırılmış olmalıdır. Küçük ön tekerleklerden birini yere basılı tuttuğunuz zaman diğerini küçük bir çaba ile yerden 2 cm kadar yukarı kaldırabilmeniz mümkün olmalıdır.

Kilit somunlar ya da bölünmüş (parçalı) somunların gevşemiş olduklarını fark ederseniz onları tamir etmelisiniz. Çözüm için Bölünmüş Somunların onarımı bölümüne bakınız.

Bir somunu sıkma için çok fazla çaba harcamamalısınız. Eğer sıkma zorsa, somun civatanın üzerindeki yivlere göre çapraz dişli olabilir. Eğer çapraz dişli bir somunu sıkarsanız civatanın üzerindeki yivleri mahvedebilirsiniz ve bu daha sonra bu somunu yerinden sökmenizi çok zorlaştırabilir.



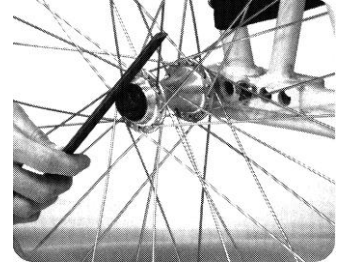
(Şekil 3.42)

Somunları ve Civataları Tamir Etmek ya da

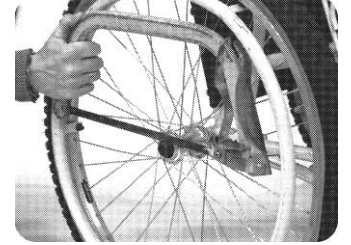
Eğer civata onarılamıyorsa değiştirilmelidir, fakat bazı onarımların yapılması mümkündür:

Yuvarlaklaşmış civata başı ya da somun? Civata başı ya da somunun karşılıklı iki tarafını ingiliz anahtarı ile iyice tutulup kavranmasına yetecek kadar düzleşene dek eğeleyin. (Şekil 3.42). Eğer civata ya da somun hala daha dönmüyor ise paslanmış olmaları mümkündür.

Paslanmış somun? Hafif bir yağ ve gazyağı (parafin) karışımı kullanın, bu karışımın civata ve somunun yivleri üzerine doğru akması için bekleyin. Takip eden birkaç saat içerisinde belirli aralıklarla somunu gevşetmeyi deneyin. Eğer somunu gevşetmek mümkün değilse, **civatanın başını bir demir testeresi ile kesin** (Şekil 3.43), civatayı çıkartın ve yerine yenisini takın.



Şekil 3.42



Şekil 3.43

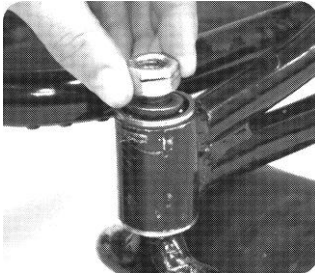
Normal kullanım sırasında meydana gelen titreşimler onları gevşetmediği için *SÜVARİNİZ* birçok yerde **kilit somunları** kullanır. Kilit somun sıradan bir somuna göre daha sıkıdır ve kendi kendine gevşemez. (Şekil 3.44). Sandalyeniz ya standart ticari “fiberli somun” kilit somunları ile ya da *KASIRGA* bölünmüş somunları ile gelecektir. Fiberli somun içinde naylon bir halkası olan bir somundur. Eğer fiberli somunu açmak kolaylaştıysa, kitleme kapasitesinin çoğunu kaybetmiş demektir ve değiştirilmesi gerekir. *KASIRGA* bölünmüş somunu, uygun boyutta standart bir somun ve basit el aletleri (demir testeresi ve kelepçe / mengene) ile kolaylıkla hazırlanabilen bir kilit somunudur. Yıpranan bir fiberli somun, *KASIRGA* bölünmüş somunu ile değiştirilebilir.

Bir bölünmüş somun yapmak:

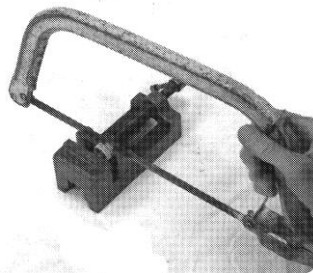
- Somunun üst ve alt yüzeylerini sıkıca kavrayın (Şekil 3.45).
- Demir testerenizin ağzı ile somunu ortaya yakınından yarıya kadar kesin.
- Somunu bir mengene ya da kısaç yardımı ile sıkıştırın, ya da yarığı kapatmak için bir çekiçle vurun. (Şekil 3.46).
- Somunu *SÜVARİNİZ*™'in üzerindeki yerine takarken yivlerdeki dilimlerden daha büyük olanın ilk önce gelmesine dikkat edin.
- Eğer *KASIRGA* bölünmüş somunu kolay açılmaya başlarsa (gevşerse), onarılması mümkün olabilir.

Bölünmüş bir somunu tamir etmek:

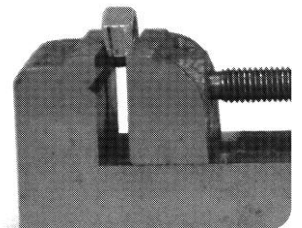
- Yarığın somunun bir tarafından tam ortasına kadar kesilmiş olup olmadığını kontrol edin. Eğer somun olması gerekenden az kesilmişse, o zaman bir demir testeresi kullanarak yarıya kadar kesme işlemini tamamlayın.
- Bir mengene ile somunu sıkın ya da yarığın kapalı olduğundan emin olmak için bir çekiç ile vurun.



Şekil 3.44



Şekil 3.45



Şekil 3.46



Ayaklıklar

Ayak dayama yerleri iyi bir oturma pozisyonu sağlamak ve baskı hafifletmeyi sürdürmek için uygun yükseklikte olmalıdırlar. (Şekil 3.47).

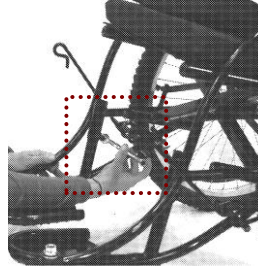
Ayaklıklarınızın, en iyi oturma postürü için size uygun yükseklikte olduğundan emin olmak için kontrol ediniz. Ayaklıkların hizalamasını kolay kontrol edebilmek için, eğer isterseniz onların nerede olmaları gerektiğini şasi üzerine işaretleyebilirsiniz. Koltuğunuzda en iyi pozisyonda oturduğunuz zaman, ayaklarınızın hafifçe ayak dayama yerleri üzerinde duruyor olmaları gerekir; ve koltuğunuzun tüm yüzeyinde eşit basınç dağılımına sahip olmanız gerekir.

Eğer ayak dayama yerleriniz **çok aşağıda ise** ayaklarınızı ayaklıkların üzerinde tutmak için oturma yerinizden öne doğru kayma eğiliminde olacaksınız. Koltuğunuzda öne doğru kaymak kötü bir oturma postürüne neden olabileceği gibi, sizi rahatsızlık verici bir duruma sokar, ve eğer kalçalarınızda hissetme duyunuz yoksa basınç yaralarına sebebiyet verebilir.

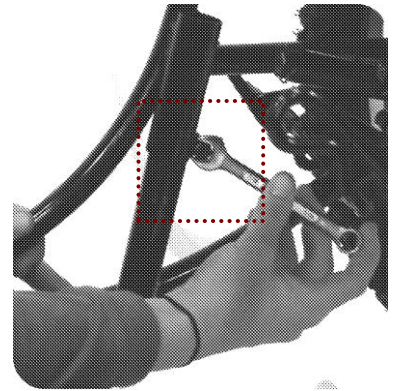


Şekil 3.47

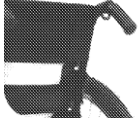
Ayak dayama yerlerini **ayarlamak** için, ayaklıkların kenetli olduğu borunun üzerindeki civatayı gevşetin. Ayaklıkları olmaları gereken uygun konuma getirin ve sıkın. (Şekil 3.47a-b). Ayaklıklarınızı ayarlamayacağınız zaman sandalyenizde oturuyor olmamanız gerekir ya da birinden yardım almalısınız.



Şekil 3.47a



Şekil 3.47b



Tutma Yerleri

Gevşek tutma yerleri bir başkası sizin sandalyenizi çekerken, özellikle kaldırımlardan ya da basamaklardan yukarı çekerken, eğer ellerinden kayarsa, ciddi yaralanmalara sebep olabilir.



Onları yerlerinden çıkarmaya çalışıyormuş gibi çekerek tutma yerlerinizin sıkı olup olmadığını kontrol ediniz. (Şekil 3.48).

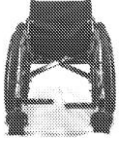
Eğer tutma yerlerinizi çekerek yerlerinden çıkartabiliyorsanız, güçlü bir yapıştırıcı kullanarak onların yeniden yapıştırılmaları gerekir. Özellikle otomobillerde ısı yalıtımı yapmak için üretilmiş olan uzun ömürlü bağlantı dolgu malzemesi (macunu) iyi bir yapıştırıcıdır.

Eğer güçlü bir yapıştırıcı bulmanız mümkün değilse, tutma yerlerini tamamıyla çıkarın ve sandalyeyi çıplak kulplarından tutmak yoluyla kaldırırken tedbirli olun.



Şekil 3.48





Hata Bulma: Eğer SÜVARI™ nız Düzgün Gitmiyorsa

Eğer bir tekerlek diğerlerinden daha fazla direnç gösteriyorsa, sandalyeniz takılan tekerleğinizin olduğu tarafa doğru dönecektir. Bu dönüş ortaya çıkar çünkü, fren yaptığınızda ya da onun üzerinden geçtiğiniz zaman o tarafta tekerlek daha yavaş döner. Üstelik bu direnç sizin sandalyeyi iterken daha fazla çaba harcamanıza sebep olur çünkü sizin aynı zamanda bu elverişsizliği telafi etmeniz gerekir.

Sandalyenin düz bir çizgi üzerinde gidip gitmediğine bakarak kontrol edin. Üzerinde mümkün olduğunca az yükselti olan düz bir alan bulun. Her bir tekerleği eşit ölçüde itmeye çalışarak SÜVARI™NİZİ orta hız ile sürün. Ağırlığınızı herhangi bir yana kaydırmaksızın gidin ve SÜVARI™NİZİ bir yöne sürüklenip sürüklenmediğine bakın. Eğer bu oluyorsa, Bu durum genellikle bir tarafın aşağıdaki sorunlardan biri tarafından etkileniyor olduğunun göstergesidir. Aşağıdaki çözümlerden birini denedikten sonra, sandalyenizin düz bir çizgi üzerinde gidişini tekrar kontrol edin.

Uygun Olmayan Lastik Basıncı

- Sandalye basıncı düşük olan lastiğin olduğu tarafa doğru dönecektir.
- **Çözüm:** Basıncı düşük olan lastiği biraz daha şişirerek ya da basıncı diğerinden daha yüksek olan lastiğin havasını biraz indirerek iki lastiğin basıncını birbirine eşitleyin.

Kirli ya da Hasarlı Rulmanlar

- Sandalye rulmanların daha yapışkan olduğu tarafa doğru dönecektir.(bir tarafta fren yapmak gibi).
- **Çözüm:** Küçük ön tekerleklerin ya da arka tekerlerin içindeki rulmanları kontrol edin.Rulmanların uygun şekilde kontrol edilmesi, temizliği ve değiştirilmesi ile ilgili “Rulmanlar” bölümüne bakınız.

Makasın Sıkışması

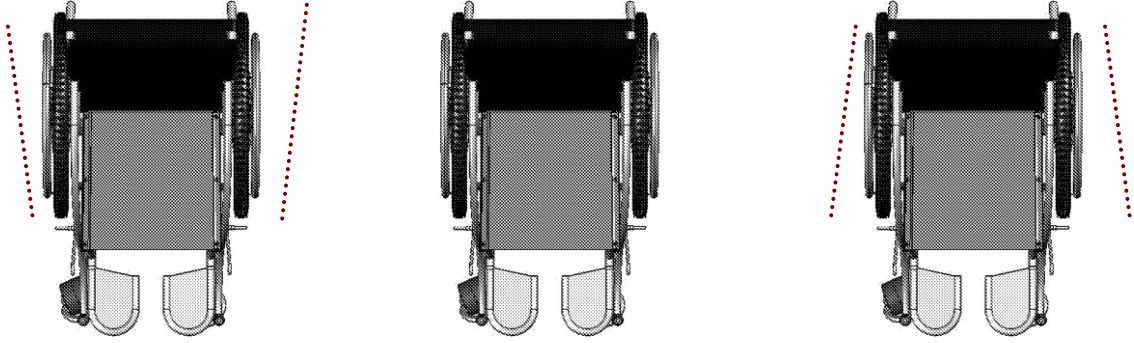
- Eğer makas mili kolaylıkla hareket etmiyorsa ya da sıkışmış durumdaysa bu nedenle küçük ön tekerleklerden biri yerden yukarıda askıda kalacak ve sandalye bir tarafa doğru dönecektir. Sandalyenize oturduğunuz zaman, eğer dört tekerleğinizin de düz bir yüzeye nasıl temas ediyor olduklarına bakarsanız bu problemin farkına varabilirsiniz.

Çözüm:

- Makas merkez civatasının gevşekliği. Merkez civatası fazla sıkı olmamalıdır. Kilit somunu ve boru arasında yaklaşık olarak 0.5 cm aralık olmalıdır. Sandalyede oturan bir kişi varken ön küçük tekerleklerden birini aşağı doğru bastırarak tutmalı ve diğerini 2 cm. kadar yerden yukarıya az bir çaba ile kaldırabilmelisiniz.
- Makas merkez civatasının düşmesini önlemek üzere orada iyi bir kilit somunu olduğundan (fiberli somun’ya da bölünmüş somun gibi) emin olmalısınız. Bir Kilit somununu elde etmek için bir diğer seçenek de sıkı bir somun yapmak için iki somun kullanmaktır. İlk somunu civata üzerine vidalayın. İkinci somunu da civata üzerine vidalayın ve bir kilit somun yaratmak için ilk somunun ters yönünde iyice sıkın.
- Yağlayın ve birleşme yerinin gevşemesi için makasları elinizle hareket ettirin.

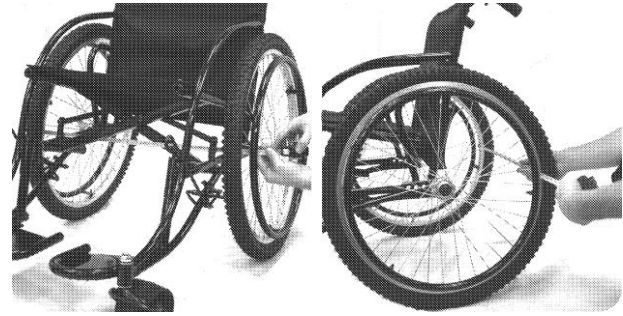
Hizası Bozulmuş Arka Mil

- Tekerleğin bir noktasının içe veya dışa doğru (tekerlek açıklığı ya da yekerlek kapanıklığı) olmasının sebep olduğu sürtünme, sandalyenin çok daha büyük bir dirençle sürülmesine yol açar. (Şekil 3.49).



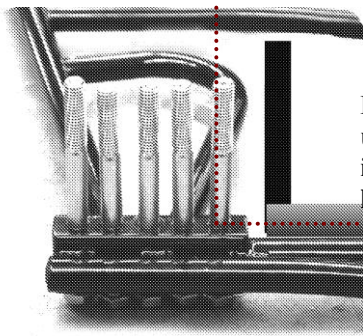
(Şekil 3.49)

- **Çözüm:** Arka tekerleklerin aralarındaki açıklığı tekerleğin ön ve arka kenarlarından ayrı ayrı ölçün. Ölçüm yapmak için tekerleğin üzerinde bir yarı yol noktası seçin (mil da dahil olacak şekilde) (Şekil 3.50). Eğer her iki açıklık arasındaki fark 6 mm.'yi aşmıyorsa, tekerlekleriniz uygundur
- Eğer bu iki ölçümde elde edilen açıklık 6 mm.'yi aşıyorsa, o zaman, aşağıdaki işlemleri yapınız:



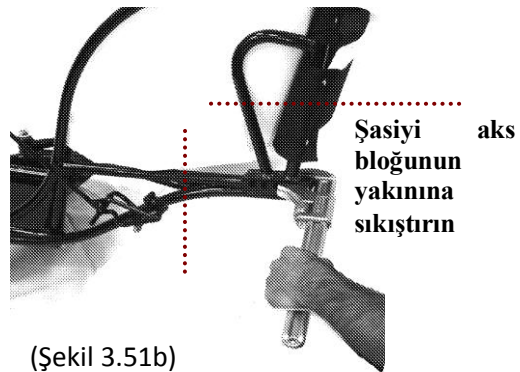
(Şekil 3.50) Arka tekerleklerin aralarındaki açıklığı tekerleğin ön ve arka kenarlarından ayrı ayrı ölçün.

- **Mil civatasının eğilmiş** olup olmadığını kontrol edin. Eğer eğilmişse, onu yenisiyle değiştirin. Eğer eğilme küçükse, mil örs üzerinde çekilerek güçlendirilebilir. Eğer eğilme yosa o zaman;
- Milteki mil blok deliğinin yerine oturup oturmadığını kontrol edin. Eğer mil civatası gevşek bir şekilde yerleştiyse, mil deliği deforme olmuş olabilir. Tekerleklerinizi farklı bir mil konumunda hareket ettirmek zorunda kalabilirsiniz.
- Eğer mil düzgünse ve deliği yerine oturmuş durumdaysa, ama tekerlekler hala aynı yönü işaret etmiyorlarsa; **mil bloğu düz olmayabilir**. Hizaya almak için onu geriye doğru çekmeniz gerekebilir. Bloğun içine birden fazla civata koymak suretiyle ve onların açılarını dik bir yüzeye işaretleyerek ölçüm yapıp Mil bloğunun açısını kontrol edin. Oldukça geniş ayarlanabilir bir ingiliz anahtarı olan bir tamirciden yardım alın; Şasiyi mil bloğunun yakınına sıkıştırın. (Şekil 3.51a-b). Herhangi bir eğme / sıkıştırma işlemi yaptıktan sonra şasiyi çatlaklara karşı dikkatle kontrol edin. Herhangi bir çatlak varsa kaynak yaparak kapatın ve güçlendirin.



(Şekil 3.51a)

Dik bir yüzey
üzerine
işaretleyerek açığı
kontrol edin

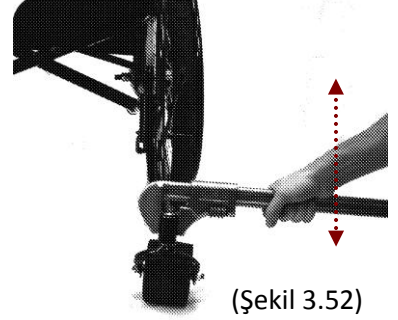


(Şekil 3.51b)

Şasiyi aks
bloğunun
yakınına
sıkıştırın

Ön Tekerleklerin Eğimi

- Sandalyenin içine birini oturtun ya da sizin ağırlığınıza aşağı yukarı eşit bir ağırlığı sandalyenin içine koyun ve yatakları kontrol ederek ön tekerleklerin kendi yatakları içerisinde düz olup olmadığına, ve yan çerçevelerin birbirlerine paralel ve yere doğru bir açıyla uzanıyor olup olmadıklarına bakınız.
- Eğer tekerlek mili dikey değilse, mil hareket ettirildiğinde ön tekerlek o yöne doğru çekilecektir ve sandalye de o tarafa doğru dönecektir.
- **Çözüm:** Ön tekerlek milini yeniden hizalayın. Ön tekerlek milini eğmek için çok geniş ayarlanabilir bir ingiliz anahtarı olan bir tamirciden yardım alın. Ayarlama sonucunda mil şasi yanlarına paralel ve yere dikey konumda olmalıdır. (Şekil 3.52). Herhangi bir eğme / sıkıştırma işlemi yaptıktan sonra şasiyi çatlaklara karşı dikkatle kontrol edin. Herhangi bir çatlak varsa kaynak yaparak kapatılmalı ve güçlendirilmelidir.

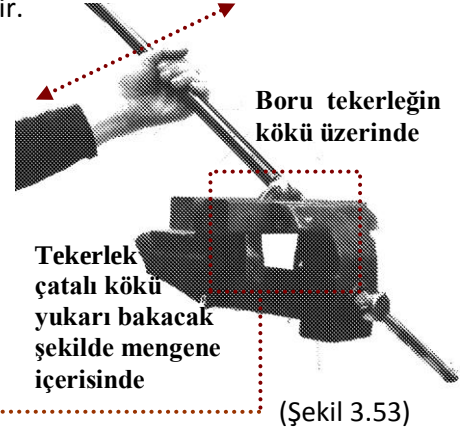


(Şekil 3.52)

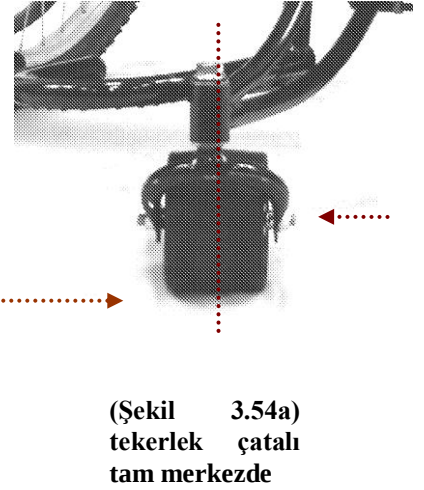
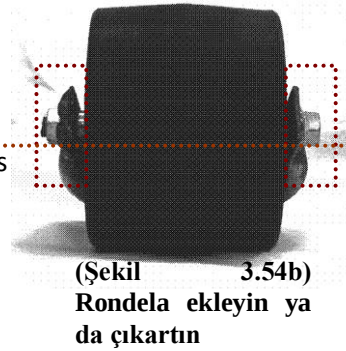
Ön Tekerleklerin Çatala Sürtünmesi

- Eğer ön tekerlekler çatala ters yönde sürtünüyorlarsa, sandalye bir tarafa doğru yön değiştirir; sürtünme tekerleğin üzerinde fren benzeri bir etki oluşturur ve SÜVARİ™NİZ o tarafa doğru devrilir.
- Ön tekerlekler iki nedenden dolayı çatal üzerinde sürtünme yapabilir: tekerlek çatalı eğilmiş olabilir ya da ön tekerlek çatala tam olarak ortalanmamış değildir.
- **Ön tekerlek çatal milinin eğilmesi** - Eğer her iki çatalın da mili, ön tekerlek mili ile tam olarak doğru bir 90 derece açı yapmıyorsa sandalye bir tarafa doğru yön değiştirecektir.

Çözüm: Eğer ön tekerlek çatalı ile çatal milinin bağlantı noktası arasında eğilmiş ise, çatalı düzeltmek için büyük bir mengene ve bir tamirciden yardım almak gerekir. Herhangi bir eğme işlemi yaptıktan sonra çatalı ve çatal mili ile birleştiği noktaları çatlaklara karşı dikkatle kontrol edin. Çatal ve mil arasındaki açı 130 derece olmalıdır. Ön tekerlek çatalını, civata yukarıyı gösterecek şekilde bir mengene içerisine koyabilirsiniz. (Şekil 3.53). Çatalı, mengene ile çok fazla sıkarak çöktürmemeye dikkat ediniz. Çatalı mendenin ağzının verebileceği zararlardan iki parça tahta ya da kalın deri kullanarak koruyabilirsiniz. Civata üzerine kalın duvarlı boru koyun ve civata açısını değiştirmek için çekin.

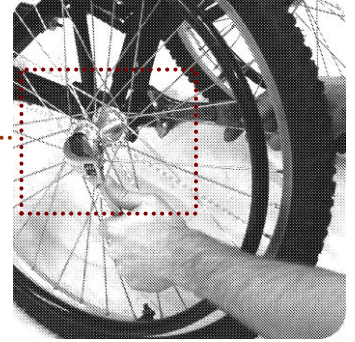


- Küçük ön tekerlek çatala tam olarak ortalanmamış
- **Çözüm:** Eğer küçük ön tekerlek aks üzerine ortalanmamış ise, onları rondela eklemek ya da çıkarmak suretiyle ortalayın (Şekil 3.54a-b). Kayıp somunlar varsa yerlerine yenilerini takın.



Arka Tekerleklerin Şasi Yanlarına Sürtünmesi

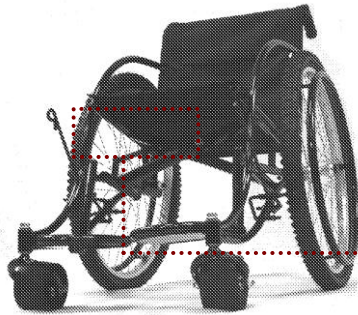
- **Sebebe 1:** Eğer mil civatasınız gevşerse *SÜVARİNİZ* bir tarafa doğru çekmeye başlayacaktır. Eğer mil bloğunun içindeki mil civatasınız gevşerse, sürücünün oturma yeri üzerindeki ağırlığı tekerleklerin üst kısımlarının içe doğru eğilmelerine sebep olacaktır. Eğer onlar yeterince uzağa eğilirse, tekerlek yan şasiye ters yönde sürtünebilir, sürtünme tekerleğin üzerinde fren benzeri bir etki oluşturur ve *SÜVARİNİZ* o tarafa doğru devrilir.
- **Çözüm:** Mil civatasını sıkınız. Kayıp herhangi bir rondela ya da civata varsa yerlerine yenilerini takınız. (Şekil 3.55). Eğer mil çukurundaki delik çok genleşmiş ya da çok gevşemişse, tekerleklerinizi farklı bir mil konumunda hareket ettiriniz.
- **Sebebe 2:** Tekerlek eğiktir. Eğer tekerlek jantınız eğik ise, genellikle jant tellerini ayarlayarak onu düzeltebilirsiniz.
- **Çözüm:** Jant Telleri Bölümünde gösterildiği gibi jant tellerini sıkın ve ayarlayın. Eğer tekerlek jantınız çok fazla eğilmişse, jant tellerini ayarlamadan önce onu takviye etmelisiniz.
- **Sebebe 3:** Mil bloğu şasiyle ilgili olarak eğilmiştir.
- **Çözüm:** Hizası Bozulmuş Arka Aks bölümünde gösterildiği gibi aks bloğunuzu yeniden hizalayın.



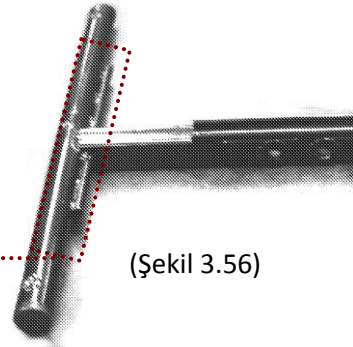
(Şekil 3.55)

Yanlış Hizalanmış Şasi

- Eğer siz sandalyenizi sürerken yan şasilerden biri iç tarafa doğru eğiliyorsa, sandalyeniz o tarafın aksi yöne doğru dönebilir. Sandalyenin aynı tarafındaki şasi borularının uçları içe doğru büküldüğü zaman sandalyenin yan şasisi içe doğru eğilir.



Kaynak yapılarak
güçlendirilmiş oturma
yeri alt borusu



(Şekil 3.56)

- **Çözüm:** Bu onarım iki kişiyle yapılabilir. Köşeli boruyu (çapraz boru) bir mengene ile sabitleyin. İki adet uzun (50-80cm), sağlam, kalın duvarlı boruyu oturma yeri borusu boyunca sonuna kadar (her ikisi de çapraz boruya değene kadar) kaydırın. Aynı sırada, her iki kişi de eğik koltuk borusunu dikkatlice zıt yönlerde itmeli (ya da çekmelidirler). Koltuk borusu düzleşinceye kadar devam edin. Koltuk borularının uçlarını dışarıya doğru çekişmekle de sorunu çözebilirsiniz. Eğer şasi yanları tekrar içe doğru eğilecek olursa, makasları yeniden tamamiyle hizalamak ve her iki koltuk borusunu da koltuk borusunun altından geçen destek çubuklarına kaynak yaparak takviye etmek (güçlendirmek) için iyi bir kaynakçı ustası bulun. (Şekil 3.56).